

# Как правильно питаться школьникам

## Режим питания



20–30 мин  
основной  
прием пищи



10–15 мин  
перекус


7:00–8:00 первый завтрак дома  
10:30–11:00 второй завтрак  
13:00–14:00 обед  
16:30–17:00 полдник  
19:00–20:00 ужин (не позже, чем  
за 1,5 часа до сна)



## Энергия

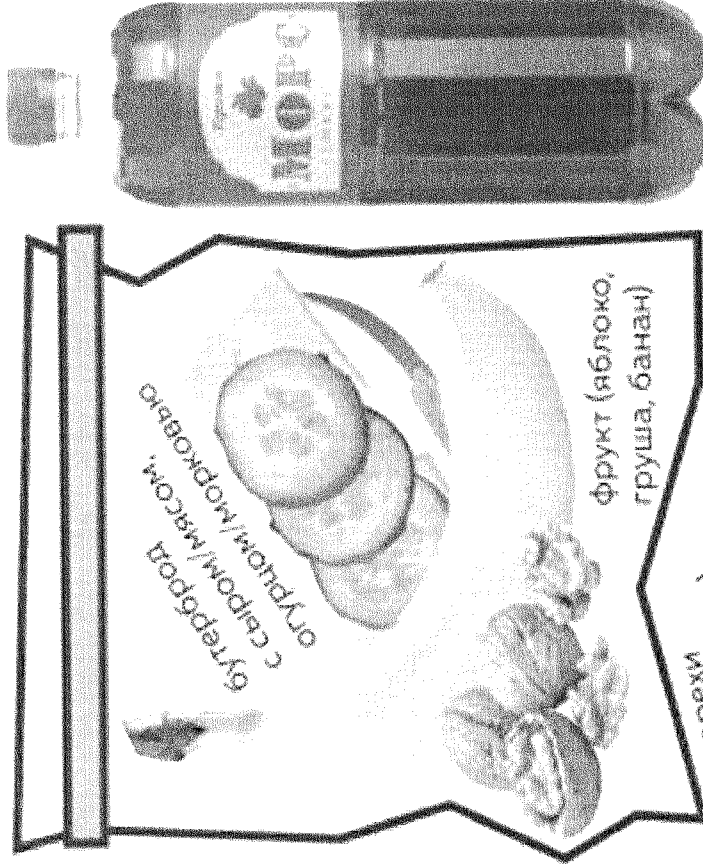
7:00–8:00 завтрак  
12:00–12:30 обед  
15:00 полдник  
20:00–20:30 ужин

7–11 лет      11–14 лет      14–18 лет



2300 ккал/день 2500      до 3000

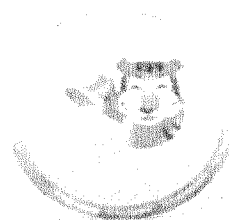
## Что положить с собой



холодный чай, морс,  
негазированная вода

## Важно помнить два принципа:

Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

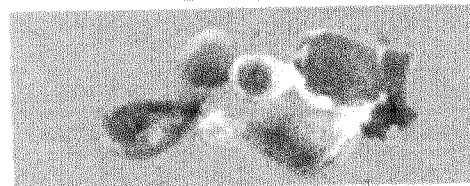


## Пирамида здорового питания

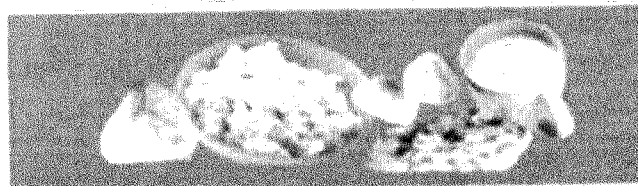
Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление



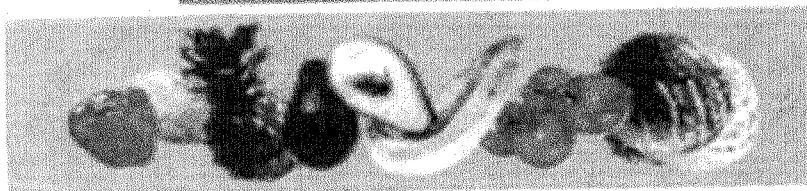
Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день



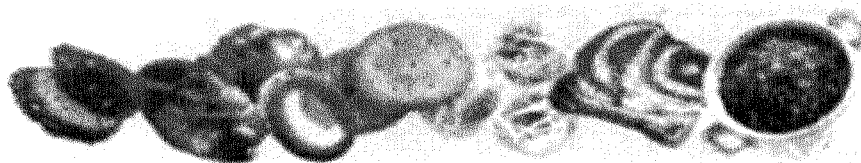
Молочные продукты – 2-3 порции в день



Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день



Зерновые – 5-7 порций в день

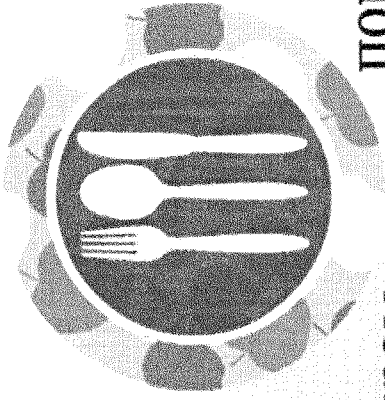


РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

Сливочное масло: 30-40 г  
Растительное масло: 15-20 г  
Хлеб (пшеничный и ржаной): 200-300 г  
Крупы и макаронные изделия: 40-60 г  
Картофель: 200-300 г  
Овощи: 300-400 г

Фрукты свежие: 200-300 г  
Сок: 150-200 мл  
Сахар: 50-70 г  
Кондитерские изделия: 20-30 г  
Молоко, молочные продукты: 300-400 г  
Мясо птицы (филе): 100-130 г  
Рыба (филе): 50-70 г

# КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



## Завтрак

*Закуска* — бутерброд с сыром или маслом, йогурт.  
*Горячее блюдо* — каша, блюдо из яйца или творога.  
*Горячий напиток* — чай, какао, кофейный напиток из злаков.

## Обед

*Закуска* — салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени.  
*Первое* — суп.  
*Второе* — основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы.  
*Сладкое* — компот, кисель, витаминизированный напиток, сок.

В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.