

# ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

## Горячий завтрак в школе

Бутиерброд с отварным мясом или сыром, йогурт, рогалики, пирожки, булочки, сырники, запеканки, овощи и фрукты. Для упаковки «школьного завтрака» можно использовать пластмассовые судочки или пищевую пленку.

## Завтрак дома

Обязательно горячее блюдо – каша, творожная запеканка, омлет, вареные яйца. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, чай. Хорошее дополнение к завтраку – свежие фрукты или овощи.

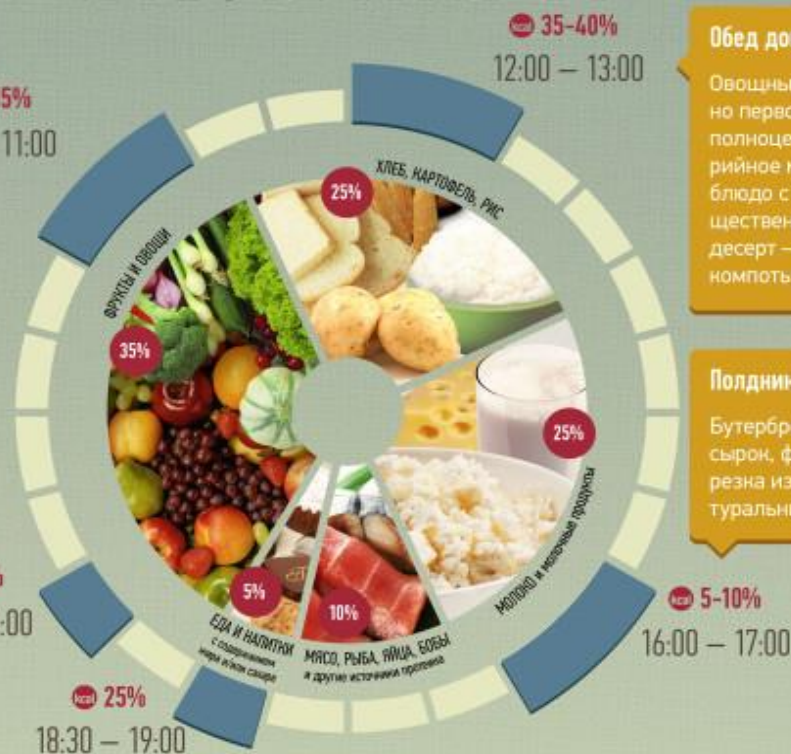
## Не следует!

- Ставить на стол сразу много еды;
  - Давать с собой в школу продукты, которые быстро портятся, или которые трудно есть (нужна ложечка), равно как и сладости – ребенок, почувствовав первый голод, немедленно закусит сладким;
  - Разрешать ребенку есть от нечего делать, пить горячие напитки;
  - Заканчивать прием пищи сладким (наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения);
  - Запивать пищу;
  - Есть при перегреве на солнце и сильном ознобе или при сильной усталости
- Перекусывать чипсами, сухариками.

10-15%  
10:00 – 11:00

25%  
7:30 – 8:00

25%  
18:30 – 19:00



## Обед дома или в школе

Овощные салаты, обязательно первое горячее блюдо, полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На десерт – сок, фрукты, компоты.

## Полдник школьника

Бутиерброд, твороженный сыр, фруктовый салат, нарезка из сырых овощей. Натуральный сок, чай, кисель

Этих продуктов в дневном рационе ребенка должно быть не более:

- 5-6 ч. ложек сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелей
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафель
- 50 г торта
- 1-2 ст. ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

занимается спортом +400 ккал

7-10 лет 2400 ккал

14-17 лет 2800 ккал

Продукты (граммы)	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Сырники, омлет	25	30	35	30
Манароны	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко,	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

## Ужин

- Творог, блюда из творога, творог с фруктами.
- Омлет, овощи в омлете
- Овощные смеси, пюре, рагу, запеканки, котлеты, голубцы и зразы из овощей, овощи с рисом, гречкой или рыбой, овощи в кляре
- Овощные салаты с маслом.
- Печеные фрукты: яблоны, груши.
- Любые кисломолочные продукты – кефир, йогурт, бифидок, ацидофилин. Сыр.

## Самые вредные продукты для детей

Чипсы, фастфуд (беляши, хачапури, картошка-фри), нетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара, кофе и энергетические напитки.