

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



Рацион питания

Пирамида питания



ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ



- Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.



Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

Рацион питания школьников должен включать **все основные группы продуктов**, а именно – мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал



ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

- Младшим школьникам очень важно правильно питаться, так как в это время они усиленно растут, набирают массу тела. Особенно важно, что к 8 годам в основном заканчивается формирование нервной системы. Масса головного мозга у 10-летнего ребенка становится равной массе головного мозга взрослого. Поэтому взрослым следует обратить особое внимание на питание детей.
- Всем школьникам полезно кушать кисломолочные продукты, так как они нормализуют работу микрофлоры кишечника, что повышает иммунитет детей.
- Следует помнить о важности продуктов, содержащих йод, который нужен для ума, здоровья и роста. Йодом богаты морепродукты и морская рыба.
- В рационе питания детей обязательно должны быть овощи и фрукты.

