

Как правильно питаться школьнику — рекомендации Роспотребнадзора

Роспотребнадзор на своем сайте опубликовал рекомендации по организации режима дня для школьников, в котором важное место отводится организации рационального питания.

В частности, рекомендуется следующее.

Одним из необходимых условий рационального питания является соблюдение режима питания:

завтрак дома 7.30 – 8.00

горячий завтрак в школе 11.00 – 11.30

обед в школе 12:30-13:00 или дома 14.00 – 14.30

полдник 16.30 – 17.00

ужин 19.00 – 19.30.

Таким образом, для школьников требуется 5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.

Завтрак должен быть плотным и обязательно включать в себя горячее блюдо. Он также должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат ребенка в течение дня. В качестве питья лучше всего предложить какао.

Обед должен состоять из трех или четырех блюд и обязательно включать в себя горячее **первое блюдо – суп**.

В качестве **закуски** — свежие овощи или овощи с фруктами.

Для приготовления **вторых блюд** расходуется, как правило, суточная

Третье блюдо — свежие фрукты или соки, ягоды.

В **полдник** рекомендуется использовать свежие фрукты или ягоды, а также молоко или кисломолочный напиток и булочку.

На **ужин** — примерно те же блюда, как и на завтрак, за исключением мясных и рыбных продуктов. Предпочтительны разнообразные запеканки (особенно творожные), сырники, ленивые вареники.

Источник: [О рекомендациях по организации режима дня для школьников \(rospotrebnadzor.ru\)](http://rospotrebnadzor.ru)