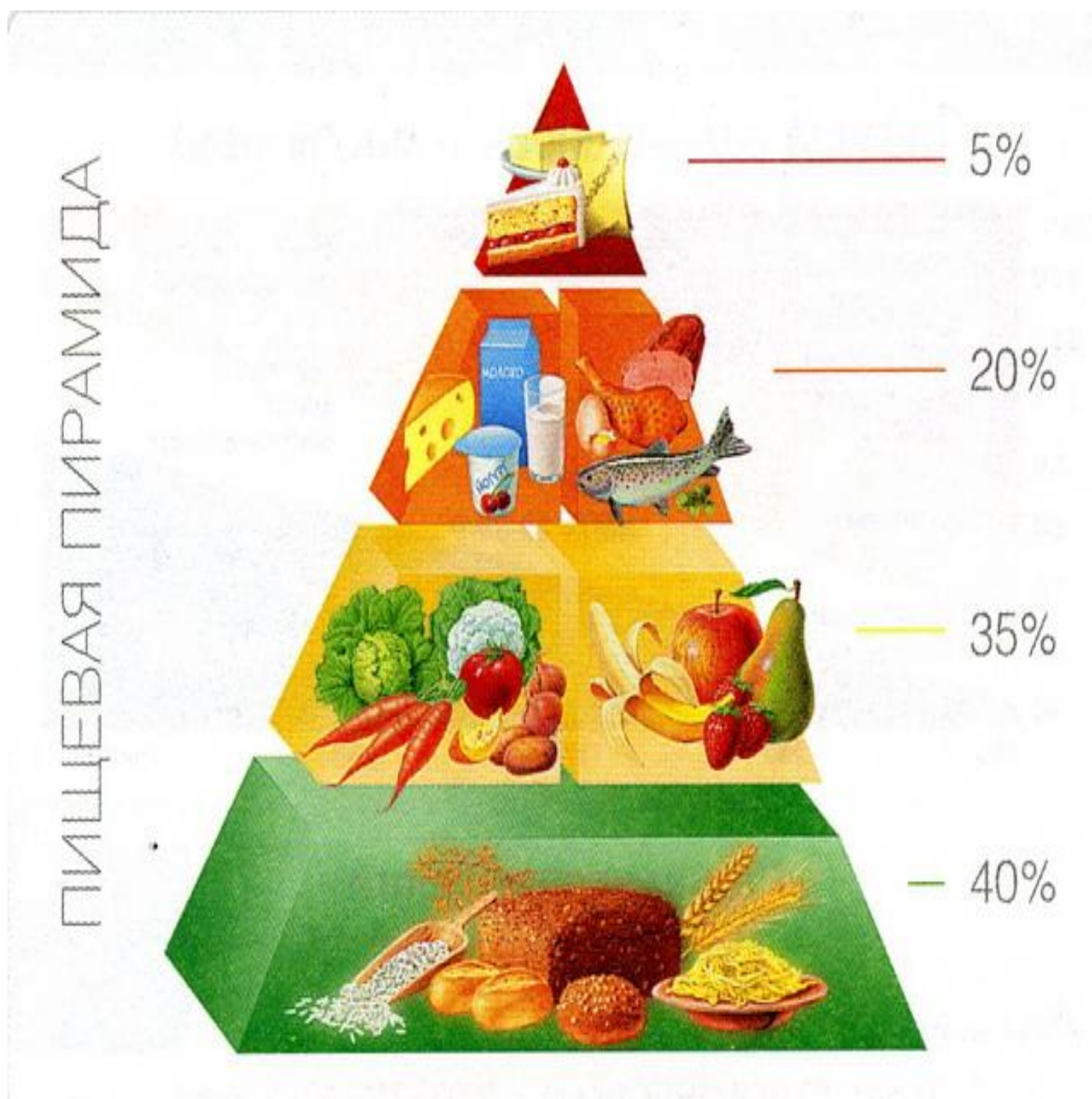


РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Все продукты делятся на 5 основных групп:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости.



В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4 .

Основной источник белков: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

Основной источник животных жиров: мясные и молочные продукты.

Основной источник растительных жиров: подсолнечное масло, кукурузное масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

Основной источник углеводов : свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

Основной источник пищевых волокон (клетчатки) : фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

ЗАВТРАК

За завтраком ребенок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).

Завтрак должен состоять *из закусок:* бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов; *горячего блюда:* творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой); *горячего напитка:* чая (можно с молоком), кофеинового напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника.

ОБЕД

В обед ребенок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий.

Обед должен состоять *из закуски:* салаты из свежих, отварных овощей, зелени; *горячего первого блюда:* супа; *второго блюда:* мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной); *напитка:* сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

ПОЛДНИК

На полдник ребенок должен получать 15 % от дневной нормы калорий

Полдник должен состоять *из напитка* (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) *с булочными или мучными кондитерскими изделиями* (сухари, сушки, нежирное печенье), *либо из фруктов.*

УЖИН

На ужин ребенок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий

Ужин должен состоять *из горячего блюда* (овощные, смешанные крупяно - овощные, рыбные блюда) *и напитка* (чай, сок, кисель)