



О здоровом и ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

Завтраки

Питательная еда утром – это заряд бодрости на предстоящий день. Исследования режима питания школьников показывают, что почти 50% детей с лишним весом не получают с утра сбалансированных завтраков.

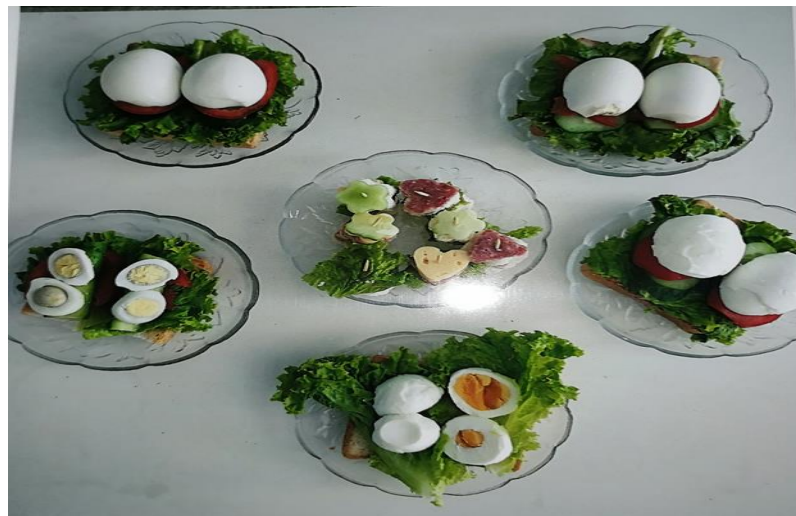
Важно: Утренний приём пищи должен заряжать детей энергией на активный день с большим объёмом интеллектуального труда. Поэтому на завтрак школьникам мы рекомендуем блюда со сложными углеводами в сочетании с лёгкими белками. Подойдут цельнозерновой хлеб с сыром, блюда из яиц, каши, творожная запеканка, сырники.



ЗАВТРАКИ (7 – 11 ЛЕТ)



ЗАВТРАКИ (12 ЛЕТ И СТАРШЕ)



ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЕД ДЛЯ ШКОЛЬНИКА ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ НЕСКОЛЬКО БЛЮД:

- **Закуска.** Это могут быть салаты, винегреты, отварные или сырые овощи, кусочек сельди, тост с паштетом, кусочек сыра. Закуски нужно совсем немного, буквально 20–30 г.
- **Первое блюдо.** Это может быть овощной, мясной, куриный суп, борщ, щи, суп-пюре и даже бульон с сухариками и долькой яйца.
- **Второе блюдо.** Это должно быть горячее блюдо с овощами, мясом, рыбой, птицей, крупой.
- **Третье блюдо.** Подойдут свежие фрукты или соки, ягоды. При отсутствии свежих фруктов можно использовать консервированные соки, компоты из сухофруктов.



Обеды



