

## Режим питания школьника

У ребенка должен быть организован строгий режим дня и питания, контролируемый родителями и школьными работниками.

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 – 4 часа.

### Первая смена

7.30 - 8.00 Завтрак дома  
10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе  
12.00 - 13.00 Обед в школе или дома  
19.00 - 19.30 Ужин дома

### Вторая смена

8.00 - 8.30 Завтрак дома  
12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)  
16.00 - 16.30 Горячее питание в школе  
19.30 - 20.00 Ужин дома

**Завтрак.** За завтраком ребенок должен получать не менее 25% от дневной нормы калорий. Завтрак должен состоять из закусок, горячего блюда (например, каши), горячего напитка. Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребенка и его способности к обучению.

**Обед.** В обед ребенок должен получать не менее 35% дневной нормы калорий. Обед должен состоять из закуски, горячего первого блюда, второго блюда, напитка. **Бутерброд не может заменить полноценный обед!**

**Ужин.** На ужин ребенок должен получать до 25% от дневной нормы калорий. Ужин должен состоять из горячего блюда и напитка.



## Рекомендации по организации правильного питания школьников

1. Питание должно быть максимально разнообразным и сбалансированным.

2. Приемы пищи должны быть 4-5 кратными в течение дня.

3. Ежедневно в рационе должны присутствовать молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.

4. Овощи и фрукты должны быть на столе ежедневно.

5. Используйте только йодированную соль.

6. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, употребление сладостей - не более 1-2 конфеты или 3-4 печенья в день.

**НЕ РЕКОМЕНДУЕМ ПОКУПАТЬ ВАШИМ ДЕТЯМ:** сладкие батончики, газировки, чипсы.

7. **Исключите** из питания Ваших детей жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.

8. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным, тушеным.

9. Помните, что за день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости: кипяченой, фильтрованной воды, фруктовых или овощных соков.

10. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) давайте ребенку витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.



## Министерство образования и науки Мурманской области

*Памятка для родителей*

# ПРАВИЛЬНОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

