

Пример дневного меню для ребёнка 7-16 лет

	Прием пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, гр.
Завтрак		
1	Каша овсяная молочная	180 + 5
2	Творожная запеканка	100
3	Чай с молоком и сахаром	200
Второй завтрак		
1	Свежие фрукты	200
2	Бутерброд с сыром	25 + 8
Обед		
1	Суп рыбный с овощами	400
2	Котлеты мясные запечённые	90
3	Вермишель отварная	100
4	Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	100 + 10
5	Компот из свежих яблок с сахаром	200
Полдник		
1	Чай с сахаром	200
2	Булочка сдобная	75
Ужин		
1	Курица отварная	65
2	Пюре картофельное	180 + 3
3	Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	75 + 5
4	Компот из свежих яблок	200
Перед сном		
1	Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	230
На весь день		
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф. наук А.К. Батурина. Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

Памятка школьнику

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не переедай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды – кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!