



## Режим питания

### школьника

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Важно не только что и сколько мы едим, но так же когда и как часто.

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

**Завтрак дома 7.30 – 8.00**

**Горячий завтрак в школе 9.10 – 10.30**

**Обед в школе или дома 11.10 – 14.30**

**Полдник 16.30 – 17.00**

**Ужин 19.00 – 19.30**

#### *Завтрак.*



*Завтрак должен содержать* достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, потому что в это время он наиболее активно работает.

*Завтрак обязательно должен включать горячее блюдо* – крупяное, творожное, яичное или мясное.

*В качестве питья лучше всего предложить какао* – наиболее питательный напиток (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность какао сопоставима с калорийностью сыра), можно использовать и чай.

*Крупы* – важный источник растительных белков и углеводов. Кроме того, в крупах довольно много минеральных веществ и витаминов. По праву *возглавляет этот список гречневая крупа*, которая богата хорошо усвояемыми растительными

белками, жирами, содержит много калия, фосфора, магния и особенно железа, витаминов группы В.

**Следом** за крупами из гречихи **следуют крупы из овса**: овсяная крупа и овсяные хлопья. Овсяная крупа богата растительным белком, содержащим многие незаменимые аминокислоты, жиром, минеральными веществами (фосфором, магнием, кальцием, железом, медью, марганцем, цинком). Довольно высоко содержание в ней витаминов группы В и витамина Е.

### Обед.

Во время обеда человек съедает большую часть суточной нормы пищи. **Обед состоит из трех или четырех блюд**, обязательно включает в себя горячее первое блюдо – суп.



В качестве **закуски** можно использовать свежие овощи или овощи с фруктами. Свежие овощи обладают сокогонным эффектом – следовательно, подготавливают желудочно-кишечный тракт ребенка к восприятию более калорийных блюд. В зимнее время года можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, зеленый горошек (консервированный).

**Первые блюда** – овощные супы, крупяные супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, фасоли, бобов, супы с клецками, молочные супы.

Для приготовления **вторых блюд**, расходуется как правило, суточная норма мяса, птицы или рыбы.

Свежие фрукты или соки, ягоды – наиболее подходящее **третье блюдо**. При отсутствии свежих фруктов можно использовать консервированные соки, плодово-овощные пюре, компоты из сухофруктов.

**Хлеб** – высококалорийный продукт, содержащий большинство необходимых человеку питательных веществ.

### Полдник.



Желательно использовать в полдник свежие фрукты или ягоды. Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочный напиток и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а так же кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.)

### Ужин.

На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные продукты, так как богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Предпочтительны на ужин разнообразные запеканки (особенно творожные), сырники, ленивые вареники.



*Приятного аппетита!*