

# Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году!



**Школьные годы - это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста, формирования всех органов и систем организма ребенка.**

**И в первую очередь, ребенку понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания.**

## Рекомендации школьникам

- Твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Старайся не употреблять острую, солёную, жирную и жареную пищу.
- Во время еды не читай, не смотри телевизор, не отвлекайся в телефон, старайся не разговаривать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай пищу.
- Помни, что кондитерские изделия - это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Твоему организму нужна жидкость, и лучшее средство утоления жажды - кипяченая, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.

## Рекомендации родителям

- Приучайте ребенка утром завтракать дома.
- Постарайтесь объяснить ребенку, что пренебрегать горячим питанием в школе не нужно.
- Кладите ребенку с собой здоровый перекус: яблоко, банан, орехи, йогурт. Не давайте ему шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребенка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии.

# Общие рекомендации для основных приемов пищи

## Завтрак



Лучшие варианты для завтрака - это каши (кроме каш быстрого приготовления), творог с ягодами и фруктами, паровой омлет.

## Обед



Идеально если на обед будет первое блюдо. На второе в качестве гарнира подойдут любые углеводы (крупы, картофель, макароны) с белковой пищей (мясная или рыбная котлета). Гарнир можно заменить тушенными или отварными овощами. В качестве салата или нарезки используются свежие овощи с заправкой из растительного масла.



## Ужин



На ужин подойдут овощные салаты или овощной гарнир и белок (рыба, птица, нежирное мясо). Можно поужинать блюдом из творога.

# Пример меню для ребенка 7-16 лет

## Прием пищи, наименование блюда

## Вес готовой продукции, г

### Завтрак

Каша овсяная молочная	180+5
Творожная запеканка	100
Чай с молоком и сахаром	200

### Второй завтрак

Свежие фрукты	200
Бутерброд с сыром	25+8

### Обед

Суп рыбный с овощами	400
Котлеты мясные запеченные	90
Вермишель отварная	100
Салат из свёклы и зеленого горошка с растительным маслом	100+10
Компот из свежих яблок	200

### Полдник

Чай с сахаром	200
Булочка сдобная	75

### Ужин

Курица отварная	65
Пюре картофельное	180+3
Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	75+5
Компот из свежих яблок	200

### Перед сном

Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	230
--------------------------------	-----

### На весь день

Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210
-----------------------------	-----

## ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

### Наши контакты:



8 (3842) 442270



ocmp42.ru



@ocmp42



t.me/prof42



ocmp@kuzdrav.ru



vk.com/club118532226