

## Примерный режим питания школьника

	11-13 лет	14-17 лет
Первый завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50
Второй завтрак	11.00	11.00
Обед	14.30-15.00	15.00-15.30
Полдник	17.00-17.15	17.00-17.15
Ужин	19.30-21.00	20.00-22.00

### Оптимальный режим питания - это...

- 4 – 5 - разовое питание с интервалами приёма пищи в 3-4 часа;
- Приём пищи в одни и те же часы;
- Продолжительность обеденной трапезы не менее 20 минут;
- Соответствие основных пищевых продуктов в суточном рационе пропорции : 1 часть белков, 1 часть жиров и 4 части углеводов.
- Распределение калорийности питания в течение дня соответствует пропорции:завтрак-25%, обед –35%, полдник –15%, ужин—25%.



Необходимо не только правильно организовать питание в школе, но и помочь детям и их родителям соблюдать и режим домашнего питания



## Правильное питание



Режим питания школьника



## Режим питания—основа рационального питания

В феврале 2008 года в Пензенской области стартовал экспериментальный проект: «Совершенствование организации питания школьников в ОУ Пензенской области». Участие в проекте продиктовано стремлением улучшить состояние здоровья школьников, желанием повысить уровень их культуры питания как составляющей ЗОЖ.

Важное требование рационального питания—режим питания. Нарушение режима питания оказывает крайне неблагоприятное воздействие на здоровье, самочувствие и способность к обучению. При частом приёме (каждые 1,5-2 часа и чаще) возникает нагрузка на органы пищеварения, снижает аппетит, ухудшается усвояемость пищевых веществ. Если же интервал между приёмами пищи слишком велик (более 4-5 часов), это может привести к снижению уровня сахара в крови, что ухудшает работоспособность, внимание, память. Поэтому оптимальным является приём пищи через 2,5-3 часа для младших школьников и через 3-4 часа—

для старших. Это соответствует 4-5 разовому питанию, которое включает: завтрак дома, второй завтрак в школе, обед, полдник и ужин.

Нельзя делить суточный рацион питания детей на равные части. Завтрак школьника должен составлять 20-25% от общей калорийности, обед—35-40% от общей калорийности, полдник—15%, ужин—20-25% от общей суточной калорийности питания. Объём пищи, нужный детям, зависит от их возраста.

### Правила выбора продуктов и блюд

-В рационе не реже 2 раз в день должны присутствовать горячие блюда.

-Мясные блюда целесообразно включать в обед, тогда как в ужин- молочно-растительные и/или рыбные блюда.



Один-два раза в день должен быть включён овощной салат или винегрет.

-В обед, в качестве первого блюда, желателен суп.

- Если в обед на первое школьник выбирает овощной суп, то в качестве гарнира целесообразнее использовать макароны или крупы, и наоборот - если суп крупяной, то гарнир ко второму блюду должен быть овощной.

-В качестве гарниров можно использовать и овощи, и крупы, и макаронные изделия, чередуя их в течение дня и в разные дни недели.

-Одно и то же блюдо не следует включать в рацион дважды в течение одного и того же дня.

-Перед сном можно рекомендовать кефир, йогурт, яблоко, и т.п.

-Желательно, чтобы каждый прием пищи завершался горячим или холодным напитком (сок, компот и т.д.) и по возможности десертом (фрукты, конфеты, мороженое и др.).