



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК СОСТАВИТЬ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



ЗАВТРАК

20-25% от суточной калорийности

Меню горячих завтраков – обязательно горячее блюдо каша, запеканка, творожные или яичные блюда, горячий напиток – чай, какао, кофейный напиток.

Дополняйте завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды)

ОБЕД

30-35% от суточной калорийности

В меню обедов – овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель). Готовьте блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, с добавлением микрозелени, ягод. Используйте продукты, обогащенные витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями. Применяйте щадящие методы кулинарной обработки – тушение, отваривание, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.

Рационально объединяйте в меню овощные и крупяные блюда



Избегайте в меню продуктов и блюд, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями

! ВАЖНО!

Содержание соли и сахара в блюдах - соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки. На один прием пищи как минимум должно быть в 4 раза меньше.



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

Памятка здорового питания

- *В питании всё должно быть в меру;*
- *Пища должна быть разнообразной;*
- *Еда должна быть тёплой;*
- *Тщательно пережёвывать пищу;*
- *Есть овощи и фрукты;*
- *Есть 3-4 раза в день;*
- *Не есть перед сном;*
- *Не есть копчёного, жареного и острого;*
- *Не есть всухомятку;*
- *Меньше есть сладостей;*
- *Не перекусывать чипсами, сухариками.*



КАК ДОЛЖНЫ ПИТАТЬСЯ ШКОЛЬНИКИ

Рацион питания включает

ЕЖЕДНЕВНО

Овощи и фрукты



Мясо



Молоко и кисломолочные напитки



Сливочное и растительное масла



Хлеб (с каждым приёмом пищи)



РАЗ В 2-3 ДНЯ

(рекомендуется)

Рыба



Яйца



Сыр



Творог



Инфографика Марии
КЛЕМЕНТЬЕВОЙ



Рацион школьников



Величина потребления г/сутки

Возраст детей	Белки	Жиры	Углеводы
6 лет (школьники)	66 - 75	63 - 71	256 - 280
7-10 лет	74 - 87	70 - 82	284 - 322
11-13 лет (мальчики)	84 - 102	80 - 96	324 - 378
11-13 лет (девочки)	81 - 94	77 - 89	311 - 350
14-17 лет (юноши)	98 - 113	93 - 107	378 - 420
14-17 лет (девушки)	84 - 98	80 - 92	339 - 384



Белки:



Углеводы:



Жиры:

