

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

- ▣ Питание должно быть не менее 4 раз в день.
- ▣ Не менее 3 х раз в день школьник должен получать горячие блюда.
- ▣ Употреблять 1,5 литров жидкости.
- ▣ Принимать пищу в определенное время
- ▣ Не передевать!



МЕНЮ ОТЛИЧНИКА

КАК ДОЛЖЕН ПИТАТЬСЯ ШКОЛЬНИК?

В день выпивать
не меньше 1,5 литра
жидкости



Есть молочные
продукты,
сыр, рыбу,
фрукты, мясо



Есть 4 раза
в день,
с перерывом
в 3 - 4 часа

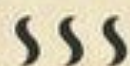


Газированные
напитки лучше
заменить на
соки, компоты



Стоит отказаться:
от сырокопченой
колбасы,
острых соусов,
кетчупов,
маринованных
овощей и фруктов,
карамели, изделий
с кремом

КАК ПОДОБРАТЬ МЕНЮ?



На завтрак: сладкий чай, хлеб, каша, макароны, свежие овощи



На обед два горячих блюда. На первое: суп, лагман, лапша, борщ.
На второе: котлета, кусок отварного или тушеного мяса,
рагу, плов, гречка, рис, макароны.
Выпить стакан сока, чая, компота



Между обедом и ужином выпить стакан кефира, молока

На ужин: одно горячее блюдо суп, кашу, плов, манты или пельмени

