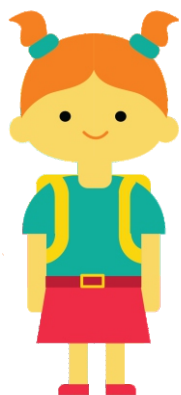


## КАЛОРАЖ РАЦИОНА ШКОЛЬНИКА



ВОЗРАСТ

ДЕВОЧКА

МАЛЬЧИК

7-10	до 2300	до 2300	КАЛОРИИ
11-13	2300-2500	2400-2700	
14-17	2400-2600	2800-3000	

Не стоит забывать, что каждый школьник индивидуален. И то, что подходит одному может быть неприемлемо второму. При составлении меню стоит учитывать возрастные особенности и медицинские противопоказания.

Школьник должен получать пять приемов пищи в день, из них три – с горячим блюдом. Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок.

Обязательным дополнением к правильному рациону является отдых и прогулки, которые помогут вашему школьнику быть активным и жизнерадостным.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Здоровое

питание

школьника – залог

успешной

учебы



Чтобы школьник хорошо учился,  
рос здоровым и крепким,  
его нужно правильно кормить.



## Завтрак

Идеальный завтрак – каша (перловая, ячневая, гречневая, пшенная, овсяная, рисовая, манная, гороховая)! Крупы – основа рациона и источник углеводов, витаминов, минералов и других полезных элементов. А рецептов приготовления существует очень много и каждому найдется по вкусу! Полезность завтрака именно кашами состоит в том, что позволяет ощущать сытость довольно долгое время, не создавая тем самым нагрузки на желудок.



## Перекус

Перекус – после второго урока – самое время съесть йогурт или яблоко, батончик мюсли с орехами и сухофруктами или овощной салат.



## Обед

В школе должно быть организовано горячее питание. Объясните ребенку, что это полезнее, чем всухомятку съесть булку, чипсы или пиццу. После такого «обеда» школьник станет вялым и сонливым. И допинги в виде шоколада и колы не повысят работоспособность. Если ребенок обедает дома, то приучите его есть суп. Суп довольно быстро усваивается, стимулируя выделение пищеварительных соков, что способствует улучшению пищеварения у ребенка. Кроме того, желудочный сок, который выделяется при употреблении первых блюд, способствует перевариванию вторых. Именно поэтому супы и другие жидкие горячие блюда используются в составе обеда в качестве начальных блюд. Употребление супов способствует восстановлению водно-солевого обмена в организме ребенка и активизирует обмен веществ. Следует учесть, что объем первых блюд не должен быть очень большим, иначе ребенок почувствует себя сытым еще до того, как приступит ко второму блюду. У детей школьного возраста (7-15 лет) объем первых блюд должен в среднем составлять 200-250 мл (1/2 глубокой тарелки).



## Ужин

Ужин ребенка в идеале должен состоять из овощей или молочных продуктов. Такая еда может успокоить нервную систему школьника, перегруженную в течение учебного дня. За час до сна предложите нежирный кисломолочный напиток – кефир, простоквашу, ацидофилин. Это будет способствовать нормализации кишечной микрофлоры, повышению иммунитета.