

Здоровое питание – путь к отличным знаниям!



Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. Ребенок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причем завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда.

Режим питания школьников зависит от времени обучения

Для учащихся **в первую смену** оптимальным будет такой режим:

в **7:30-8:30** завтрак (дома, перед уходом в школу),

в **11:00-12:00** – горячий завтрак в школе,

в **14:30-15:30** – обед в школе после окончания занятий или дома,

в **18:00-18:30** – ужин (дома).

Для учащихся **во вторую смену** оптимальным будет такой режим:

в **8:00-8:30** завтрак (дома),

в **12:30-13:00** – обед (дома, перед уходом в школу),

в **16:00-16:30** – горячее питание в школе (полдник),

в **18:30-19:00** – ужин (дома).



Правила питания

Завтрак - самая важная еда дня. Лучший завтрак школьника должен состоять из каш с добавлением сливочного масла, белковых продуктов (творог, омлет и т.д.), свежих овощей и фруктов.

Обед - обязательно в обеденные блюда должны быть включены: различные супы, мясо или рыба, вареные или тушеные овощи, каши, макаронные изделия.

Ужин - блюда из мяса птица, рыбы, овощи, каши.

Напитки – вода, чай, какао, кефир, молоко, натуральные соки.

Полезный перекус - орехи, фрукты, сухофрукты.

Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

**Питайтесь разнообразно, правильно
и будьте здоровы!**

