



ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания



Первая смена:

- 7:30—8:30 завтрак
- 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе
- 14:30—15:30 — обед в школе или дома
- 19:00—19:30 — ужин (дома)

Питаться школьник должен 4-5 раз в день



Вторая смена:

- 8:00—8:30 — завтрак (дома),
- 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу)
- 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)
- 19:30- 20:00-ужин (дома)



В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста

Рацион питания включает

ЕЖЕДНЕВНО

РАЗ В 2-3 ДНЯ
(рекомендуется)

Овощи и фрукты

Мясо

Молоко и кисломолочные напитки

Сливочное и растительное масла

Хлеб (с каждым приемом пищи)

Рыба

Яйца

Сыр

Творог



Необходимо использовать йодированную соль