

Информация о здоровом питании

Полноценное питание ребенка должно обеспечиваться за счет продуктов, которые хорошо усваиваются детским организмом, то есть соответствуют возрасту, уровню развития пищеварительной системы. По этой причине детям не рекомендуется употреблять копчёную, жареную, острую, горячую и холодную пищу, блюда из полуфабрикатов, принимать алкоголь и никотин.

Ребенку важно питаться разнообразно. Ежедневный рацион школьника должен содержать не менее 15 наименований продуктов. В течение недели — не менее тридцати. Каждый день детям необходимы овощи, фрукты, мясо, молоко и кисломолочные продукты, сливочное и растительные масла, хлеб. Раз в 2-3 дня ребенку следует давать яйца, сыр, творог, рыбу. В осенне-зимний и зимне-весенний периоды детям школьного возраста показаны также витаминно-минеральные комплексы (перед их применением необходимо проконсультироваться с врачом-педиатром).

Польза горячего питания для школьников

[О пользе горячего питания школьников](#)

Информация для родителей и учащихся старших классов.

Если ребенку не хватает питания в столовой, давайте ему с собой полезные перекусы: они не только помогут перебить аппетит, но и придадут сил для успешной учебы

[О здоровом питании](#)

Идеи для перекусов — в карточках.



ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ



Рецепт прост: хлеб, колбаса, сыр и несколько секунд в микроволновке

Заверните бутерброды в пищевую пленку и положите в контейнер, чтобы дольше сохранить тепло



ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕКУСЫ РЕБЕНКУ В ШКОЛУ



ЛЮБИМЫЕ ФРУКТЫ



Мандарины и яблоки – помогут взбодриться, а бананы – немного утолить голод и дождаться обеда



ОРЕХИ

Арахис, кешью, грецкие – выбирайте любые. Утоляют голод и помогают лучше думать



СУХОФРУКТЫ



Курага, чернослив или сушеные бананы – прекрасно заменят конфеты



Плакаты ОНФ

