

# Школьное питание

Питание школьника должно быть :

## Полноценное

Содержащее необходимых количества белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

## Разнообразное

Состоять из продуктов растительного и животного происхождения.

## Доброкачественное

Без вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной.

## Достаточное

По объёму и калорийности, вызывать чувство сытости.



Жиры 30г  
Белки 90г  
Углеводы 50г



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной и тёплой;
- Не есть перед сном;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками.

Как составить меню здорового питания для школьников

Завтрак 20-25% от суточной калорийности

Обед 30-35% от суточной калорийности



**Важно!**

Содержание соли и сахара в блюдах - соль 5г/сутки, сахар 20г/сутки

Горячее питание в школе – гарантия здоровья и успеха во взрослой жизни

