

Пример дневного меню для ребёнка 7–16 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес готовой порции, г
Завтрак	
1 Каша овсяная молочная	180 + 5
2 Творожная запеканка	100
3 Чай с молоком и сахаром	200
Второй завтрак	
1 Свежие фрукты	200
2 Бутерброд с сыром	25 + 8
Обед	
1 Суп рыбный с овощами	400
2 Котлеты мясные запечённые	90
3 Вермишель отварная	100
4 Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	100 + 10
5 Компот из свежих яблок с сахаром	200
Полдник	
1 Чай с сахаром	200
2 Булочка сдобная	75
Ужин	
1 Курица отварная	65
2 Пюре картофельное	180 + 3
3 Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	75 + 5
4 Компот из свежих яблок	200
Перед сном	
1 Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	230
На весь день	
1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Глав редакция проф. доктор мед. наук А.К. Батуркина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

Памятка школьнику

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия — это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды — кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!

www.takzdorovo.ru