

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



Питаться школьник должен 4-5 раз в день

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)



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



Необходимо использовать йодированную соль