

обязательно включает в себя горячее первое блюдо – суп.

В качестве закуски можно использовать свежие овощи или овощи с фруктами. Свежие овощи обладают сокогонным эффектом – следовательно, подготавливают желудочно-кишечный тракт ребенка к восприятию более калорийных блюд. В зимнее время года можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, зеленый горошек (консервированный).

Первые блюда – овощные супы, крупяные супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, фасоли, бобов, супы с клецками, молочные супы.

Для приготовления вторых блюд, расходуется как правило, суточная норма мяса, птицы или рыбы.

Свежие фрукты или соки, ягоды – наиболее подходящее третье блюдо. При отсутствии свежих фруктов можно использовать консервированные соки, плодовоовощные пюре, компоты из сухофруктов. Хлеб – высококалорийный продукт, содержащий большинство необходимых человеку питательных веществ.

**Полдник.** Желательно использовать в полдник свежие фрукты или ягоды. Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочный напиток и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также

кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.)

**Ужин.** На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные продукты, так как богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Предпочтительны на ужин разнообразные запеканки (особенно творожные), сырники, ленивые вареники.

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм обучающихся всеми пищевыми ресурсами, способствовать полноценному развитию растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ульяновской области»

г. Ульяновск, ул. Пушкарёва, д.5,

тел. приемной главного врача: 40-56-63

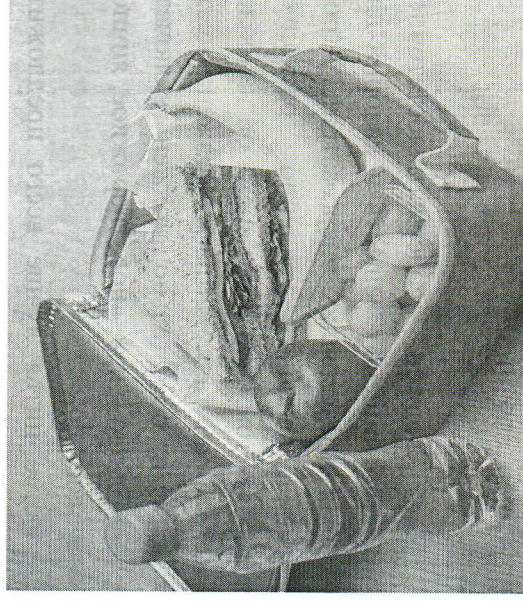
тел. отд. профессионально-гигиенической подготовки населения 40-50-73,

тел. отд. защиты прав потребителей 40-43-43,

тел. отд. гигиены детей и подростков 40-41-91

e-mail: info@73fguz.ru

# ПАМЯТКА



## Рациональное

## питание

## школьника