

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И РАСПОРЯДОК ДНЯ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА



Здоровое питание современного школьника

предполагает сбалансированный рацион, в котором должны присутствовать молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. В качестве гарнира лучше использовать тушёные или варёные овощи. За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Примерный режим питания школьника (по рекомендациям педиатров и диетологов):

завтрак дома — 7:00–8:00;
горячий завтрак в школе — 10:00–11:30;
обед в школе или дома — 14:00–15:00;
полдник — 16:0–17:30;
ужин — 19:00–19:30.



