ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наиме-нований 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)



приемом пиши)



В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминноминеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста



Необходимо использовать йодированную соль