

ПАМЯТКА



Школьное питание



- Питание должно быть разнообразным
- Рацион должен быть сбалансированным (по составу содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов)
- Употреблять в пищу много овощей и фруктов
- Потреблять в сутки 2 – 2,5 литра воды
- Соблюдать режим питания (есть в одно и то же время)
- Питаться нужно 4-5 раз в день небольшими порциями
- Последний прием пищи за 1,5 – 2 часа до сна
- Пища должна быть свежей, не очень горячей, но и не слишком холодной
- Тщательно пережевывать пищу
- Принимать пищу не спеша, в спокойной обстановке
- По объему и калорийности вызывать чувство сытости. Получаемое питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма