

ПАМЯТКА

Здоровое питание ШКОЛЬНИКОВ

1. Адекватность. Пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять энерготраты организма.

- Калорийность рациона школьника 7-10 лет должна быть 2400 ккал, 10-14 лет - 2500 ккал, 14-17 лет - 2600-3000 ккал;
- если вы занимаетесь спортом, то должны получать на 300-500 ккал больше.



2.



Питание должно быть сбалансированным.

белки
жиры
углеводы
незаменимые аминокислоты
витамины
минералы и микроэлементы

3. Разнообразие рациона.



4. Оптимальный режим питания:
регулярность, кратность.

5. Технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

6. Учет индивидуальных особенностей.

7. Обеспечение безопасности питания,

включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

