

# Роспотребнадзор перечисляет 5 шагов, как составить сбалансированное меню, если в вашей семье есть школьник.

**Правильное питание** для ребенка на этапе взросления - едва ли не важнее, чем для взрослого. Ведь в это время закладываются пищевые привычки, формирующие здоровье на долгие годы вперед. А когда ребенок становится школьником, его телу и мозгу требуется огромное количество качественной энергии - и ее не получишь из фастфуда или скорого перекуса на бегу. Чем полноценнее рацион ученика, тем легче он будет усваивать материал и восстанавливаться после нагрузок.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## КАК СОСТАВИТЬ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

### ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



#### ЗАВТРАК

20-25% от суточной калорийности

Меню горячих завтраков – обязательно горячее блюдо каша, запеканка, творожные или яичные блюда, горячий напиток – чай, какао, кофейный напиток.  
Дополняйте завтрак продуктами – источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды)

Избегайте в меню продуктов и блюд, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями

#### ОБЕД

30-35% от суточной калорийности

В меню обедов – овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель)  
Готовьте блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, с добавлением микрорезелени, ягод  
Используйте продукты, обогащенные витаминами и микронутриентами, лакто-и бифидобактериями  
Применяйте щадящие методы кулинарной обработки – тушение, отваривание, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.  
Рационально объединяйте в меню овощные и крупяные блюда



#### ВАЖНО!

Содержание соли и сахара в блюдах – соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки.  
На один прием пищи как минимум должно быть в 4 раза меньше.



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)