



Питание ребенка-школьника стало с недавнего времени не только головной болью родителей, н

Каким же должен быть «умный» рацион учащегося, чтобы, с одной стороны, ребенок получал вс

С этими вопросами мы обратились к руководителю отдела детского питания Института питания

«Секретов немного. Главное правило, о котором часто забывают родители, - питание должно бы

### **Завтрак - всему голова**

Важнейшей составляющей рационального питания школьника является завтрак. «Следите за те

Завтрак должен быть достаточно питательным. Хорошее «топливо» для мозга - сахар. Однако, п

«Какого-то идеального завтрака на каждый день не существует, - говорит Игорь Конь. - Важно,

Многие родители считают, что ребенок может позавтракать и в школе. К сожалению, наши обра  
Поэтому полностью перекладывать ответственность за рациональное питание своего ребенка н

### **Ежедневное подкрепление**

Нужно ли давать ребенку еду с собой, не повредит ли сухомятка в виде бутербродов? Этот вопр

Растущему организму школьника необходим полный набор пищевых веществ: белки, жиры, угле

Белки необходимы для построения новых клеток и тканей. Наибольшей биологической ценностью

Витамины повышают физическую и умственную работоспособность, содействуют устойчивости

## **Все дело в витаминах**

Чтобы школьник был не только здоровым, но и умным, ему необходимы витамины группы В. Глав

Конечно, какого-то уникального, секретного меню, благодаря которому из ребенка в будущем см

## **РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧ**

- Сливочное масло: 30-40 г
- Растительное масло: 15-20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200-300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40-60 г
- Картофель: 200-300 г
- Овощи: 300-400 г
- Фрукты свежие: 200-300 г
- Сок: 150-200 мл
- Сахар: 50-70 г
- Кондитерские изделия: 20-30 г
- Молоко, молочные продукты: 300-400 г
- Мясо птицы (филе): 100-130 г
- Рыба (филе): 50-70 г

«Новые Известия»

<http://press.try.md/view.php?id=67764&iddb=Health>