

# Режим питания школьника

**Рациональное питание** — это такое питание, при котором организм получает адекватное количество каждого из различных питательных веществ, необходимых ему для выполнения своих функций, восстановления тканей и роста.

# Правила питания:

- *режим питания;*
- *потребности организма в питательных веществах;*
- *соответствие энергопотребления энергетическим тратам человека.*

# Режим питания

Приём пищи	Время	Распределение суточного рациона (в %)
Первый завтрак	7 <sup>00</sup> – 7 <sup>30</sup>	25
Второй завтрак	10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	10
Обед	14 <sup>00</sup> – 14 <sup>30</sup>	35
Полдник	16 <sup>30</sup> – 17 <sup>00</sup>	10
Ужин	19 <sup>30</sup> – 20 <sup>00</sup>	20

# Распределение пищи

- Питание подростков должно быть четырёх-разовым, со следующим распределением пищи:
- завтрак – 30%,
- обед – 40% - 50% ,
- полдник – 10%,
- ужин – 15% – 20%.
- Последний приём пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до сна.