

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 ⁰⁰ – 7 ³⁰	25
Второй завтрак	10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	10
Обед	14 ⁰⁰ – 14 ³⁰	35
Полдник	16 ³⁰ – 17 ⁰⁰	10
Ужин	19 ³⁰ – 20 ⁰⁰	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.