

## Пример дневного меню для ребёнка 7–16 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, г
<b>Завтрак</b>	
1 Каша овсяная молочная	180 + 5
2 Творожная запеканка	100
3 Чай с молоком и сахаром	200
<b>Второй завтрак</b>	
1 Свежие фрукты	200
2 Бутерброд с сыром	25 + 8
<b>Обед</b>	
1 Суп рыбный с овощами	400
2 Котлеты мясные запечённые	90
3 Вермишель отварная	100
4 Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	100 + 10
5 Компот из свежих яблок с сахаром	200
<b>Полдник</b>	
1 Чай с сахаром	200
2 Булочка сдобная	75
<b>Ужин</b>	
1 Курица отварная	65
2 Пюре картофельное	180 + 3
3 Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	75 + 5
4 Компот из свежих яблок	200
<b>Перед сном</b>	
1 Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	230
<b>На весь день</b>	
1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батурина, © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

## Памятка школьнику

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия — это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды — кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
**8 800 200 0 200**

*Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!*



# ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

**ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ!**

МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)