

## Как составить правильное меню для ребенка

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 фаст-фуда или скорого перекуса на бегу. Чем полноценнее рацион ученика, тем легче он будет усваивать материал, восстанавливаться после нагрузок.

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-000-49-43

### 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, микроэлементами и клетчаткой (овощи, фрукты, ягоды)

**ОБЕД**  
30-35% от суточной калорийности

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

Избегайте в меню продуктов и блюд, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафлы, печенье, коржики, булочки, макасы, манная каша, макаронные изделия), продуктов, являющихся источниками скрытой соли (осветленные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усиленным вкусом и красителями

**ВАЖНО!**  
Содержание соли и сахара в блюдах – соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки.  
Ни один прием пищи как минимум должен быть в 4 раза меньше

5г СУТКИ  
20г СУТКИ

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

[с сайта Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии](http://www.rosotrebнадzor.ru)