



### Калорийность дневного рациона:

- 25% - это завтрак, его должно хватить, чтобы не проголодаться в течение 3-4 часов. Завтрак очень отличается от обеда, ужина и закусок. Именно он программирует весь будущий день.
- 35% - это обед, это основное блюдо дня.
- 15% - ужин, должен состоять из легкоусвояемых продуктов.
- 25% - закуски, их может быть от 3 до 5, включая обед, полдник.

## Организация питания старшеклассника:

- достаточная энергетическая ценность пищи;
- оптимальный качественный и, в меньшей степени, количественный состав пищи;
- достаточное количество еды и жидкости;
- разделение дневного рациона на части;
- употребление в пищу совместимых продуктов;
- использование свежих продуктов, не прошедших различные обработки;
- максимальное исключение употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- систематическое очищение организма от шлаков.

### нормы калорий:

