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.