**Здоровое питание школьника - залог успеха в учебе!**

   Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около **2400 ккал в сутки**, старшеклассника (14-17 лет) - около **2600-3000 ккал**, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

   Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

**Белки** содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

   Много полезных **жиров** в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

**Углеводы** – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров – 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

   Для роста и развития ребенку необходимы **витамины и микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

|  |  |
| --- | --- |
| **[http://sch11.rybadm.ru/1/images/krugpitaniya.png](http://sch11.rybadm.ru/1/DswMedia/krugpitaniya.png)** | **[http://sch11.rybadm.ru/1/images/vrednyieproduktyi.png](http://sch11.rybadm.ru/1/DswMedia/vrednyieproduktyi.png)** |
| **[http://sch11.rybadm.ru/1/images/sovetyiyekspertov.png](http://sch11.rybadm.ru/1/DswMedia/sovetyiyekspertov.png)** | **[http://sch11.rybadm.ru/1/images/vitaminyi.png](http://sch11.rybadm.ru/1/DswMedia/vitaminyi.png)** |

[**Статья**](http://sch11.rybadm.ru/1/DswMedia/shkol-noepitaniestat-ya.pdf) "Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения"

**[](http://sch11.rybadm.ru/1/DswMedia/pitanie3.png)**