

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 8 «Образовательный центр» имени В.З.Михельсона  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области

**Утвержден приказом от 02.10.2023г. № 144/1-од**

Приложение №1

к приказу от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
№ \_\_\_\_\_

**Утверждаю:**  
Директор ГБОУ СОШ №8 «ОЦ»  
г.Новокуйбышевска  
\_\_\_\_\_ Е.В.Черкасова

### **Режим питания школьника**

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Важно не только, что и сколько мы едим, но также - когда и как часто.

Обычно для школьников требуется 4 или 5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.

### **Режим питания для обучающихся:**

<b>1 смена</b>			<b>2 смена</b>		
Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности	Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности
Завтрак	9.30 – 9.50	20-25	Обед	13.20-13.40	30-35
Обед	11.30 – 11.50	30-35	Полдник	16.00 -16.20	10-15

### **Завтрак**

**Завтрак должен содержать** достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, потому что в это время он наиболее активно работает.

**Завтрак обязательно должен включать горячее блюдо** – крупяное, творожное, яичное или мясное.

**В качестве питья лучше всего предложить какао** – наиболее питательный напиток (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность какао сопоставима с калорийностью сыра), можно использовать и чай.

**Крупы** – важный источник растительных белков и углеводов. Кроме того, в крупах довольно много минеральных веществ и витаминов. По праву **возглавляет этот список гречневая крупа**, которая богата хорошо усвояемыми растительными белками, жирами, содержит много калия, фосфора, магния и особенно железа, витаминов группы В.

**Следом** за крупами из гречихи **следуют крупы из овса**: овсяная крупа и овсяные хлопья. Овсяная крупа богата растительным белком, содержащим многие незаменимые аминокислоты, жиром, минеральными веществами (фосфором, магнием, кальцием, железом, медью, марганцем, цинком). Довольно высоко содержание в ней витаминов группы В и витамина Е.

### **Обед**

Во время обеда человек съедает большую часть суточной нормы пищи. **Обед состоит из трех или четырех блюд**, обязательно включает в себя горячее первое блюдо – суп.

В качестве **закуски** можно использовать свежие овощи или овощи с фруктами. Свежие овощи обладают сокогонным эффектом – следовательно, подготавливают желудочно-кишечный тракт ребенка к восприятию более калорийных блюд. В зимнее время года можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, зеленый горошек (консервированный).

**Первые блюда** – овощные супы, крупяные супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, фасоли, бобов, супы с клецками, молочные супы.

Для приготовления **вторых блюд**, расходуется как правило, суточная норма мяса, птицы или рыбы.

Свежие фрукты или соки, ягоды – наиболее подходящее **третье блюдо**. При отсутствии свежих фруктов можно использовать консервированные соки, плодово-овощные пюре, компоты из сухофруктов.

**Хлеб** – высококалорийный продукт, содержащий большинство необходимых человеку питательных веществ.

### **Полдник**

Желательно использовать в полдник свежие фрукты или ягоды. Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочный напиток и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.)

**Приятного аппетита!**