

## Завтрак

На завтрак школьнику могут быть предложены каша, яйца или запеканка. Если ребенок получает горячий завтрак в школе, то дома он может позавтракать бутербродами, хотя лучше все-таки горячее блюдо. Запить завтрак можно чаем, молоком, кефиром или какао.

## Обед

В состав обеда должны входить три-четыре блюда: суп, мясо или рыба с гарниром, третье блюдо, а также закуска. На закуску хорошо годятся овощные салаты, тертая морковь, капуста. Многие дети не любят суп, но он необходим для полноценного обеда. Мясное или рыбное блюдо подаются с гарниром из овощей, макарон или каши, или в виде смешанных блюд: рагу, голубцов, фаршированных овощей. В качестве третьего блюда обычно предлагается компот из сухих или свежих фруктов.

**Полдник**, в отличие от остальных приемов пищи, может состоять из печенья, булочки, зефира или хлеба с мармеладом. Подходящие напитки сок, молоко, чай или какао.

**Ужин** — последний за день прием пищи, после которого не должно быть никаких перекусов. В том числе семечек, чипсов или попкорна перед телевизором. Съесть его надо не позже, чем за два часа перед сном. Ужин состоит из горячего блюда, например, рыбы, каши, яичницы или запеканки. Также подходят для ужина те же блюда, что подаются в обед на второе.

**В течение дня между основными приемами пищи школьник может есть фрукты или овощи.**



## Диета

У многих подростков в связи с перестройкой всего организма нередко возникают проблемы с обменом веществ и, как следствие, проблемы с лишним весом и состоянием кожи.

При этом ни в коем случае нельзя формировать диету самостоятельно, без помощи диетолога. Потому что в любом случае ребенок должен получать все необходимые вещества и микроэлементы. Категорически исключаются любые голодания, "разгрузочные дни", диеты с жестким ограничением по калориям, тяжелые даже для взрослого организма.

Данные проблемы, как правило, носят временный характер и устраняются за счет сбалансированного питания, режима дня и физических упражнений. Однако если нарушения имеют более серьезный характер, то вопросы лечения должны решаться специалистами.

# Минеральные вещества, мг

<i>Вещества</i>	<i>7-10 лет</i>	<i>11-13, мальчики</i>	<i>11-13, девочки</i>	<i>14-17, юноши</i>	<i>14-17, девушки</i>
<i>Кальций</i>	1100	1200	1200	1200	1200
<i>Фосфор</i>	1650	1800	1800	1800	1800
<i>Магний</i>	250	300	300	300	300
<i>Железо</i>	12	15	18	15	18
<i>Цинк</i>	10	15	12	15	12
<i>Йод</i>	0,10	0,10	0,10	0,13	0,13



# Витамины

<i>Вещества</i>	<i>7-10 лет</i>	<i>11-13, мальчики</i>	<i>11-13, девочки</i>	<i>14-17, юноши</i>	<i>14-17, девушки</i>
<i>С, мг</i>	60	70	70	70	70
<i>А, мкг</i>	700	1000	800	1000	800
<i>Е, мг</i>	10	12	10	15	12
<i>Д, мкг</i>	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
<i>В1, мг</i>	1,2	1,4	1,3	1,5	1,3
<i>В2, мг</i>	1,4	1,7	1,5	1,8	1,5
<i>В6, мг</i>	1,6	1,8	1,6	2	1,6
<i>РР, мг</i>	15	18	17	20	17
<i>Фолат, мкг</i>	200	200	200	200	200
<i>В12, мкг</i>	2	3	3	3	3

# Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста

<i>Вещества</i>	<i>7-10 лет</i>	<i>11-13, мальчики</i>	<i>11-13, девочки</i>	<i>14-17, юноши</i>	<i>14-17, девушки</i>
<i>Энергия, ккал</i>	2350	2750	2500	3000	2600
<i>Белки, г, в том числе животные</i>	77 46	90 54	82 49	98 59	90 54
<i>Жиры, г</i>	79	92	84	100	90
<i>Углеводы, г</i>	335	390	355	425	360