

ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ОНЛАЙН

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ
ДЕРЖПРОДСПОЖИВСЛУЖБИ
в Кіровоградській області

Планування:

Другий сніданок

з 10:00 до 11:00
(не менше 20 хв)

Обід

з 13:00 до 14:00
(25-30 хв)

три стандартні
прийоми їжі + один-два
перекуси



Обов'язкові продукти:



Овочі

100 г на кожен
основний прийом їжі



Фрукти

100 г на кожен основний
прийом їжі або перекус



Цільнозернові

каші, цільнозерновий хліб,
макарони - до 13 років - 150 г/день,
після 14 років - 200 г/день



Молочні продукти, яйця

три порції на день,
1 куряче яйце



Риба

2-3 рази
на тиждень



М'ясо птиці

2-3 рази
на тиждень



Червоне м'ясо

1-2 рази
на тиждень

Пиття:

Вода

з відчуттям
спраги



Перекуси:



овочі, фрукти, сушені фрукти
і ягоди, горіхи та насіння,
цільнозернові крекери тощо

Гарячі напої

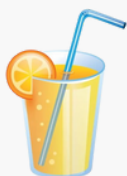
помірна кількість,
бажано без цукру



не більше 10% добової калорійності
менше 25 г цукру на день

Фруктовий сік

не більше 1 стакану
(200 мл/день)



менше 3 г на день - молодші школярі
до 5 г на день - школярі старших
вікових груп