



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»

Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области» в городе Алапаевск,
Алапаевском, Артемовском и
Режевском районах»
(Алапаевский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области»)

Ленина ул., д. 125, корп. 1, г. Алапаевск, 624600
тел./факс (34346) 3-18-66

e-mail: mail_02@66.rospotrebnadzor.ru;
<https://fbuz66.ru/>

ОКПО 01901231; ОГРН 1056603530510;

ИНН/КПП 6670081969/668343001

№ 66-20-002-06/ 14- *313* 2025

от 26.11.2025 г.

Основы здорового питания для детей школьного возраста

Правильное питание школьника обеспечивает здоровье, работоспособность и стабильное самочувствие. В период активного роста ребенку нужен полноценный рацион, который покрывает потребности организма.

Принципы рационального питания школьников

1. Разнообразие продуктов. В меню должны быть каши, мясо, рыба, овощи, фрукты, молочные продукты. Это источник всех основных питательных веществ.
2. Дробное питание. 4–5 приемов пищи в день небольшими порциями поддерживают оптимальный уровень энергии. Желудок не перегружается.
3. Ограничение вредных продуктов. Фастфуд, газировка, сладости содержат лишний сахар и жиры. Они не приносят пользы.
4. Водный баланс. Ребенку нужно достаточно жидкости. Лучший вариант — чистая вода.
5. Четкий режим. Есть лучше в одно и то же время. Так организм привыкает к стабильному ритму. При питании в одно и то же время пищеварительные ферменты выделяются в достаточном количестве, подготавливая ЖКТ к перевариванию пищи.

Сбалансированное питание школьника

Правильное питание для детей школьного возраста должно включать оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов:

Белки — строительный материал для мышц и органов (мясо, рыба, бобовые, яйца).

Жиры — источник энергии и здоровья нервной системы (растительные масла, орехи, семена).

Углеводы — основное топливо для организма (цельнозерновые продукты, овощи, фрукты).

Полезные продукты для школьников: молочные продукты, цельнозерновой хлеб, овощи и фрукты, нежирное мясо и рыба, орехи, ягоды. Сезонные продукты — важный источник витаминов и микроэлементов.

Следуя этим правилам, родители помогают ребенку выработать правильные привычки, которые сохраняют здоровье, поддержат иммунитет и обеспечат хорошее самочувствие на долгие годы.

Главный врач Алапаевского филиала
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»



М.С.Кабакова

Исполнитель: врач по гигиене детей и подростков Зверева Н.П.