

Задачи питания в школе

- **Обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами - накормить.**
- **Снизить риск развития хронических и функциональных заболеваний.**
- **Обеспечить оздоровление условиях обучения, интенсивных нагрузок, активного роста и развития организма.**
- **Сформировать правильное пищевое поведение, привить основные навыки и принципы здорового питания.**



Режим питания

включает:

- **время и количество приёмов пищи;**
- **интервалы между ними;**
- **распределение пищевого рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе по приёмам пищи.**