



***ШКОЛЬНИКАМ
О ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ***



ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- * Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным;**
- * Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу;**
- * Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи;**
- * Следи за чистотой рук;**
- * Старайся кушать в одно и то же время.**





РЕКОМЕНДАЦИИ К ПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА ДОЛЖНО БЫТЬ ОПТИМАЛЬНЫМ.

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

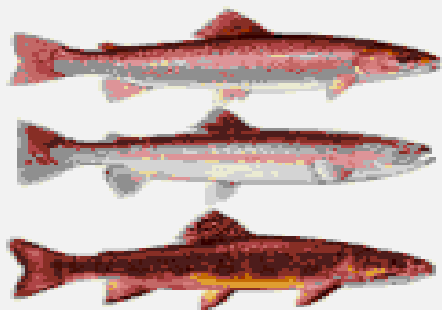
Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 ЛЕТ – 2400 ККАЛ

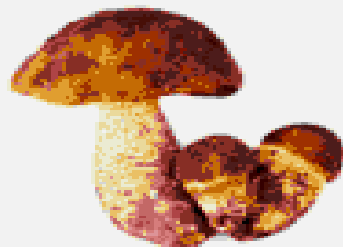
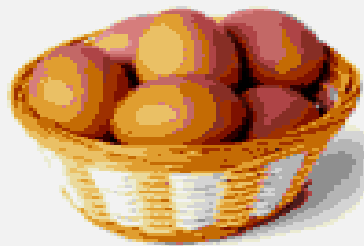
14-17 ЛЕТ – 2600-3000 ККАЛ



Источники белков



- Белки - необходимая составляющая рациона детей.
- Если не включать белки в рацион ребёнка, то у него страдает нервная система.





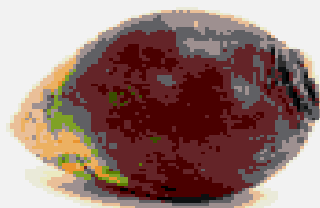
Источники жиров:



- Жиры необходимы в небольшом количестве
- В жирной рыбе содержатся полезные 3-омега жирные кислоты
- Растительные жиры легче усваиваются нашим организмом



Источники углеводов и клетчатки:





**НАБЛЮДЕНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ДЕТИ,
ПОЛУЧАЮЩИЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ
В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ, МЕНЬШЕ УСТАЮТ,
У НИХ НА БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНЫЙ
СРОК СОХРАНЯЕТСЯ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ВЫШЕ
УСПЕВАЕМОСТЬ.**



**Будешь правильно питаться –
со здоровьем будешь знаться!**