



Здоровое питание – здоровый школьник

Подготовила ученица 9 «А» класса
Волобуева Надежда



Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека. Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!



Пирамида питания для детей

Ребенок должен получать с продуктами все питательные вещества, необходимые для нормального роста и развития. Основа детского меню составляется из полезных продуктов, размещенных в широких сегментах. Но и все остальные продукты, хотя и в меньшем количестве, должны присутствовать на столе маленького человека.



Питание школьника

Питание школьника – это компонент здорового питания. Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка. Современные школьные программы очень насыщены и требуют значительных усилий и большой траты не только в школе, но и дома. Море информации обрушивающейся на головы детей буквально отовсюду, создаёт большую нагрузку на нервную систему. Как сохранить здоровье ребёнка?

Помните древнее выражение - «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно это не звучит, что питание школьника играет очень важную роль в жизни. Правильное питание школьников - залог их здоровья, успеваемости и нормального развития. По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда.

Составляя рацион для школьника, помните о балансе важных питательных веществ и витаминов.



Режим питания школьника

Школьное питание



Режим питания школьника зависит от времени обучения. Для детей, занимающихся в первую смену, оптимальным будет такой режим:

- 1 завтрак – 7:00 – 7:30
- 2 завтрак – 10:30 – 11:00
- Обед – 14:00 – 15:00
- Ужин - 19:00 – 20:00



Для детей, обучающихся во вторую смену:



- Завтрак – 8:00
- Обед – 12:30
- Полдник – 15:00
- Ужин – 20:00





Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи. Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания. И ваш вклад, как родителей, особенно важен.



A top-down view of a wooden cutting board surrounded by a variety of fresh produce. The produce includes apples (red, green, purple), lemons, carrots, avocados, kiwis, bananas, tomatoes, cucumbers, mushrooms, bell peppers, and leafy greens. The text "Спасибо за внимание!" is centered on the wooden board.

Спасибо за внимание!