



***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.





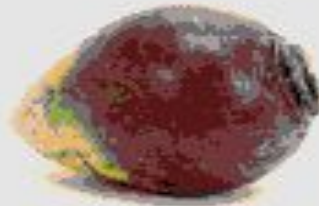
## Источники жиров:



- 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!**



***СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!***