

**Скажи мне что ты ешь, и  
я скажу – кто ты!**



Любой школьник:

растет;

развивается;

приобщается к знаниям;

имеет высокую умственную активность



Значительные затраты энергии.



Полноценное питание.



**Современный школьник, по мнению диетологов,  
должен есть не менее четырех раз в день**



# Завтрак



Каши



Молоко, творог,  
кисломолочные продукты



Хлебобулочные изделия

# Обед



Супы

Рыбные и мясные блюда



# УЖИН



Прием пищи перед сном должен быть легким!



# Правильные перекусы



Фрукты

Сухофрукты



# Очень вредные перекусы – чипсы, сухарики, бутерброды!!!





Белки 60-65%

Углеводы 30-40%

Правильное Жиры 20-30%



# ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ЖИРАМИ.



# Углеводы



**Быстрые**



**Медленные**

За день школьники должны выпивать не менее  
одного-полутора литров жидкости



В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка — смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

## Основные источники клетчатки

(количество клетчатки указано на 100 гр продукта)

### Зерновые и их производные

	граммы
 ▶ Ячмень лущеный	<b>9,2</b>
▶ Овсяные хлопья	<b>8,3</b>
▶ Цельнозерновой хлеб	<b>6,5</b>
▶ Цельнозерновая паста	<b>6,4</b>
▶ Цельнозерновое печенье	<b>6</b>

### Бобовые

	граммы
 ▶ Фасоль	<b>17,3</b>
▶ Чечевица	<b>13,8</b>
▶ Нут	<b>13,6</b>
▶ Зелёный горошек	<b>6,3</b>

### Овощи

	граммы
 ▶ Артишоки	<b>5,5</b>
▶ Красный радиккьо	<b>3</b>
▶ Лук-порей	<b>2,9</b>
▶ Баклажан	<b>2,6</b>
▶ Фенхель	<b>2,2</b>

### Фрукты

	граммы
 ▶ Сушёный инжир	<b>13</b>
▶ Малина	<b>7,4</b>
▶ Груша (без кожуры)	<b>3,8</b>
▶ Яблоко	<b>2,6</b>
▶ Киви	<b>2,2</b>

Витамины – обязательны!

**а ты ешь витамины?**



## ■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица



# Неправильное питание



Еда без голода



Большое количество соли и сахара



Еда на ходу



Жирные продукты



Излишки еды



Жареная пища



# Последствия неправильного питания

# Ожирение

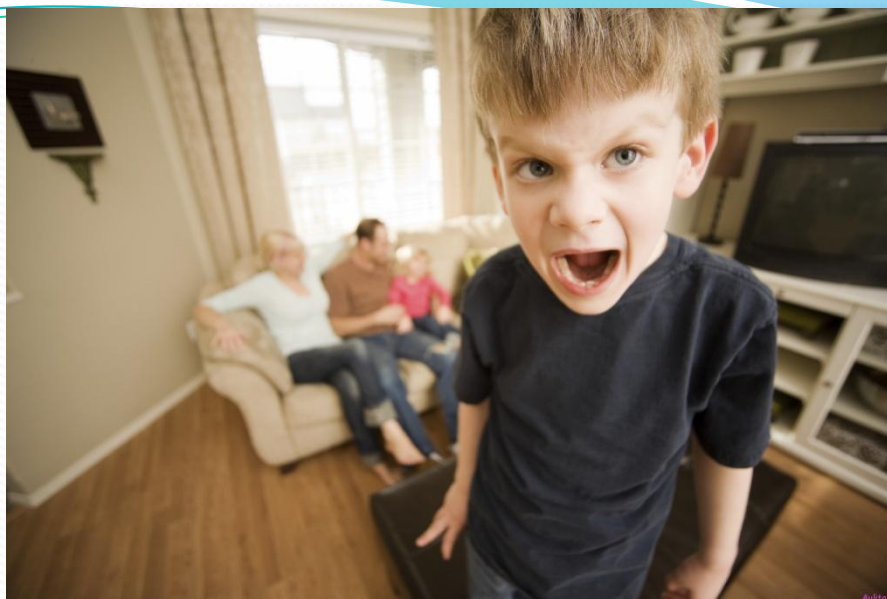




**Гастритом** называют воспаление слизистой желудка. Это самое распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта и одновременно самое часто последствие неправильного питания. Оно бывает как острое, так и хроническое. Острая форма гастрита отличается ярко выраженными симптомами (тошнота, рвота, боли в животе)



**Авитаминоз** — это острый дефицит одного или ряда витаминов. Авитаминоз можно назвать фундаментальной проблемой, которая в итоге приводит к множественным заболеваниям, таким как проблемы со зрением и умственным развитием.



**Синдром дефицита внимания и гиперактивности начал расти вместе с появлением продуктов, содержащих различные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители и пищевые красители. Эти вредные добавки негативно влияют не только на пищеварение, но и на нейрохимические процессы. А рассеянное внимание и повышенное беспокойство тоже относятся к проявлению химического дисбаланса мозга.**



**Пищевая аллергия** — результат повышенной чувствительности организма к одному или нескольким веществам, которые содержатся в отдельных продуктах питания. Эти вещества называются аллергенами. Корни же пищевой аллергии, проявившейся в школьном возрасте, стоит искать в ежедневном меню.

Современные дети, особенно школьники, неразлучны с чипсами, газировкой и другими снеками. В них столько красителей и ароматизаторов, что организм через какое-то время включает «режим защиты».

Выбор – за Вами!!!







Спасибо за внимание!