

**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%

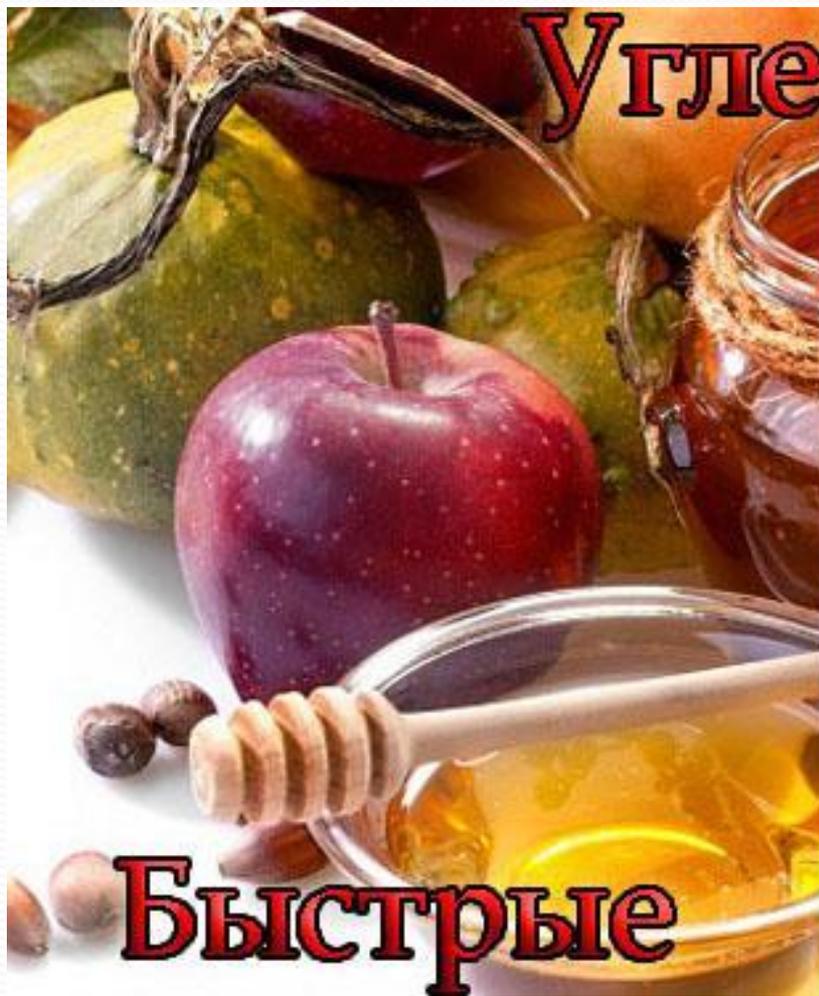
Углеводы 30-35% Жиры 20-30%



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	9,2
▶ Овсяные хлопья	8,3
▶ Цельнозерновой хлеб	6,5
▶ Цельнозерновая паста	6,4
▶ Цельнозерновое печенье	6

Бобовые

	граммы
 ▶ Фасоль	17,3
▶ Чечевица	13,8
▶ Нут	13,6
▶ Зелёный горошек	6,3

Овощи

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

Фрукты

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

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

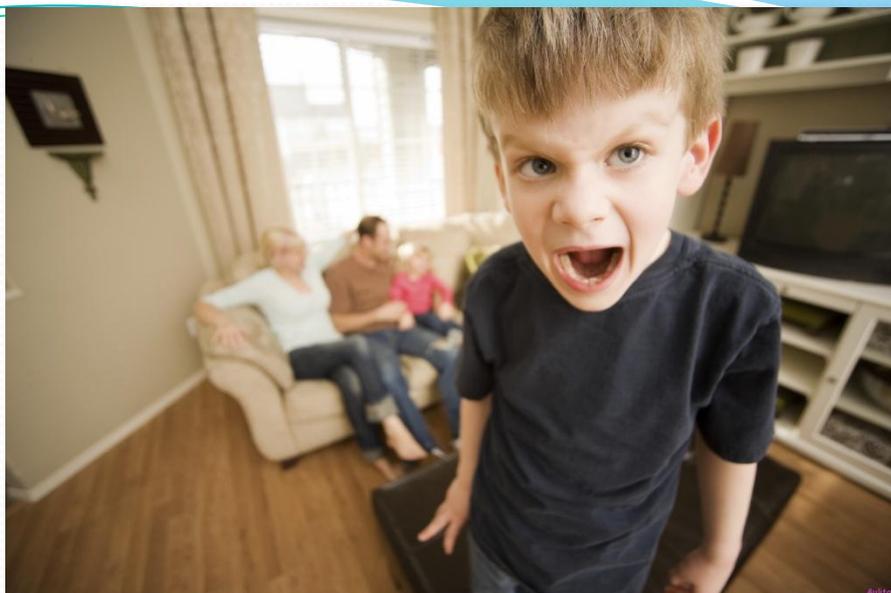




Гастритом называют воспаление слизистой желудка. Это самое распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта и одновременно самое часто последствие неправильного питания. Оно бывает как острое, так и хроническое. Острая форма гастрита отличается ярко выраженными симптомами (тошнота, рвота, боли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



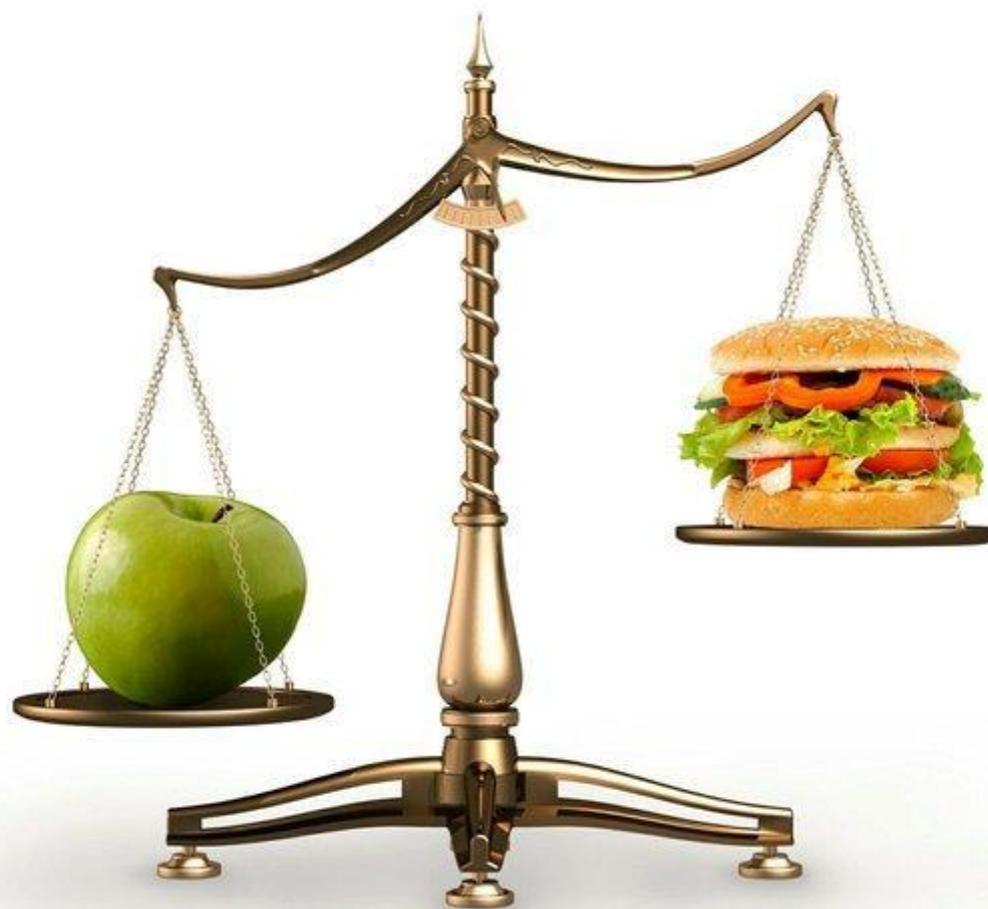
Синдром дефицита внимания и гиперактивности начал расти вместе с появлением продуктов, содержащих различные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители и пищевые красители. Эти вредные добавки негативно влияют не только на пищеварение, но и на нейрохимические процессы. А рассеянное внимание 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!