

# Школьникам о правильном питании

Презентацию подготовила  
Сальникова Е.А., учитель начальных классов  
МОУ «СОШ № 93 им. М.М.Расковой»  
г. Саратова

# ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ



Для детей 7-14 лет оптимальным является 4-5-разовое питание. Перерывы между этими приёмами пищи должны составлять около 3-4 часов.

# ПО МНЕНИЮ ПРОФЕССОРА К.С. ПЕТРОВСКОГО: ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ШКОЛЬНИКОВ ЗАВИСИТ ОТ УЧЕБНОЙ СМЕНЫ

**Количество  
получаемой  
с пищей энергии для  
учащихся  
1-ой смены**



- 1-й завтрак (8.00)
- 2-й завтрак (11.00)
- обед (15.00)
- ужин (20.00)

# ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

Белки

Жиры



Углеводы

Витамины



# БЕЛКИ – ОСНОВНОЙ МАТЕРИАЛ, ИЗ КОТОРОГО ПОСТРОЕНЫ КЛЕТКИ И ТКАНИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА



Продукты,  
содержащие  
белок



# ЖИРЫ – БОГАТЕЙШИЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ, УЧАСТВУЕТ В ПРОЦЕССАХ РОСТА И РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА



Продукты,  
содержащие  
жиры





# УГЛЕВОДЫ – СПОСОБСТВУЮТ ЭКОНОМНОМУ РАСХОДОВАНИЮ БЕЛКА



Продукты,  
содержащие  
углеводы



# Принципы правильного питания

- ✓ Питание должно быть четырехразовым
- ✓ 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 тоже время





# ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)

