

Рациональное питание как фактор сохранения здоровья



**Рациональное питание –
это физиологически
полноценное питание
здоровых людей с учётом
их пола, возраста,
характера труда и других
факторов**



ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ

1. Регулярность питания, т. е. приемы пищи в одно и то же время суток.

2. Дробность питания в течение суток.

3. Максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи.

4. Физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:



Разнообразные пищевые

продукты

Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.

В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.



Правильный ра

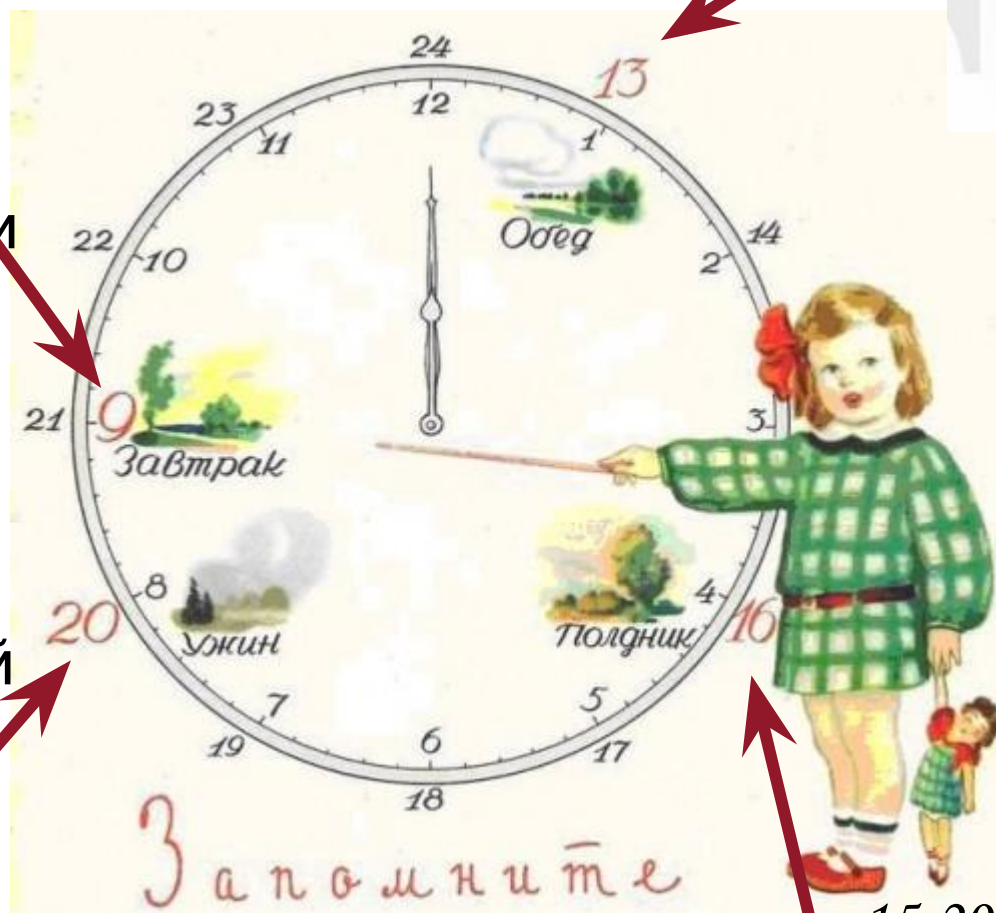


Питание 4 раза в день

20-25%
суточной
калорийности

20-25% суточной
калорийности

35-40%
калорийности



15-20% суточной
калорийности

Витамины

Е



А

Д

В

С

О пользе питания



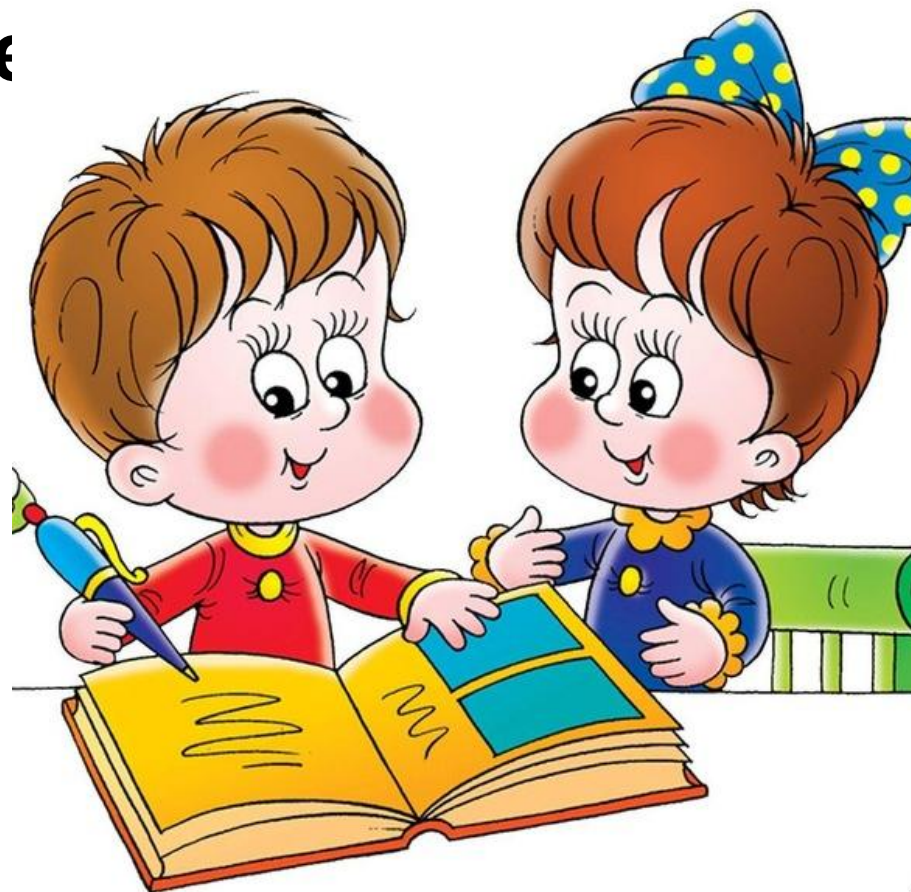


А ты чем сегодня
завтракал?

не хватает в
пищевом рационе
школьников тех
продуктов, которые



**Питание – это очень важный
вопрос, равнодушное и
безразличное отношение к
которому влечет за собой
серьезные**



Запом



*Очень полезны овощи
со своего огорода,
Их добавляй к обеду в
любую погоду!*

*Фрукты и соки на
десерт возьми,
До века продлятся
счастливые дни!*



Спасибо за внимание!



Приятного аппетита!