

# 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

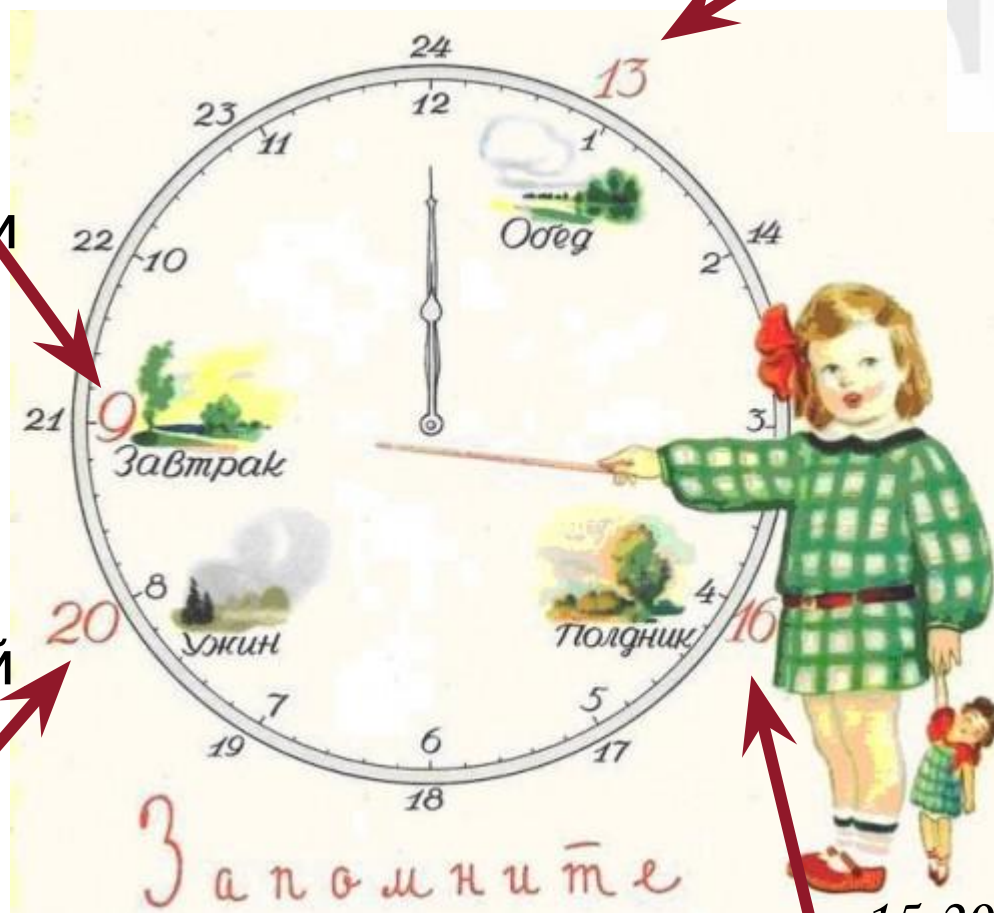


# Питание 4 раза в день

20-25%  
суточной  
калорийности

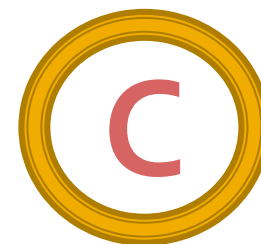
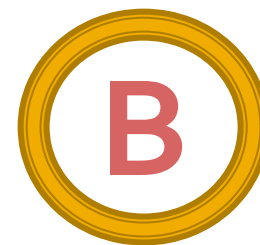
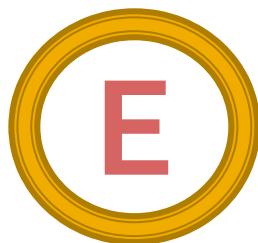
20-25% суточной  
калорийности

35-40%  
калорийности



15-20% суточной  
калорийности

# Витамины





# О пользе питания





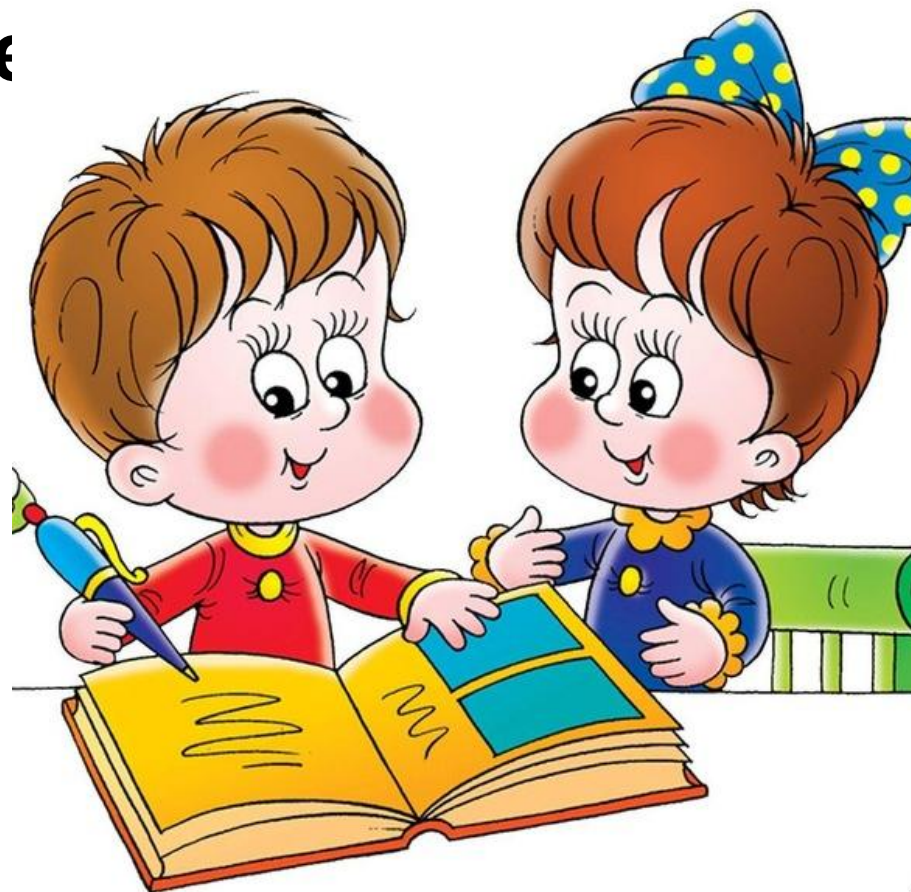
**А ты чем сегодня  
завтракал?**

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!**