



Что мы едим?



*п. Парфино
2014 г.*



Содержание:

- 1. Введение
- 2. Потребность в калориях у детей
- 3. Нормы школьного питания
- 4. Основные правила здорового питания школьников
- 5. Отношение к еде в школьной столовой учеников и учителей
- 6. Заключение

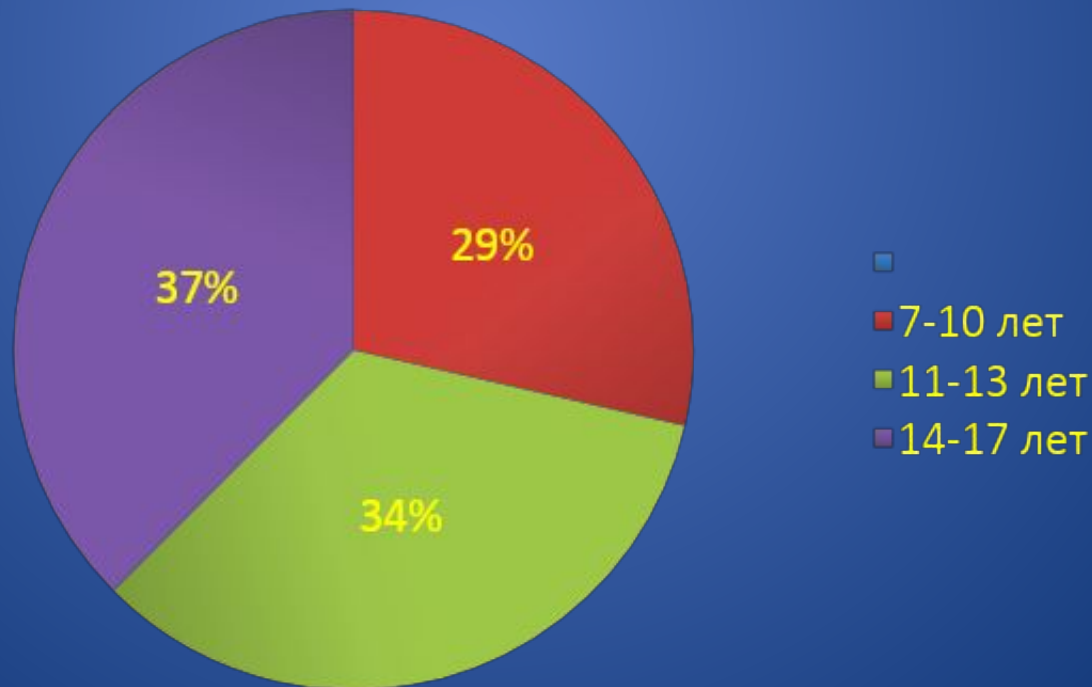
ВВЕДЕНИЕ.

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



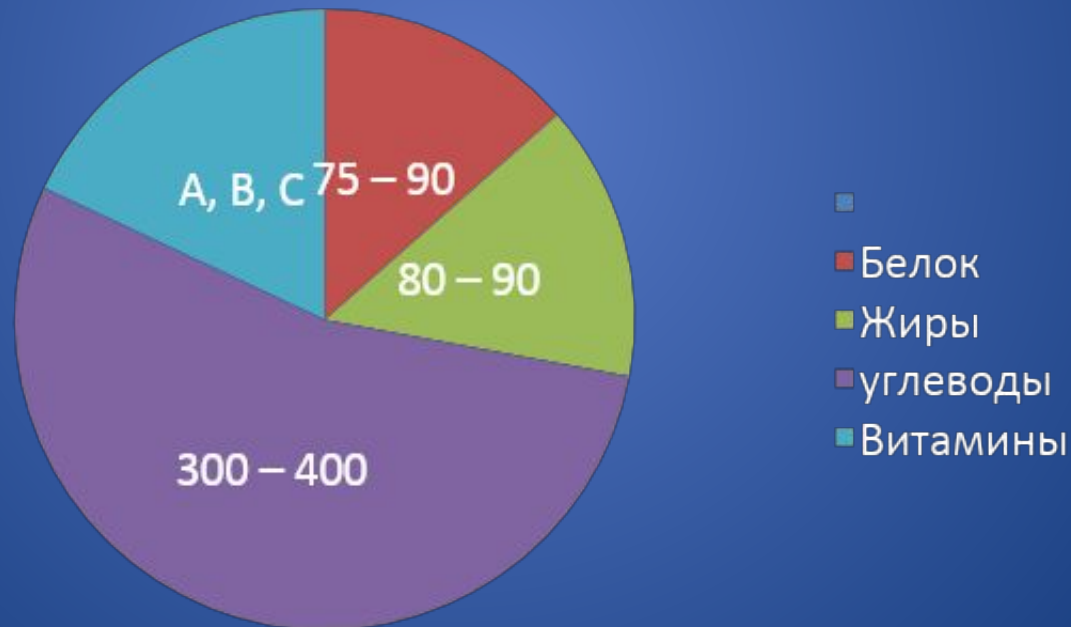
Потребность в калориях у детей:

- Младшего школьного возраста 7 – 10 лет составляет **2400** ккал.
- Дети в возрасте 11–13 лет должны получать **2850** ккал.
- У подростков 14–17 лет потребность в калориях больше, чем у взрослых **3150** ккал.



Нормы школьного питания

Следует включать в суточный рацион школьника: белки, жиры, углеводы и витамины.



Основные правила здорового питания школьников следующие:

□ 1-2 раза в неделю ребенку желательно есть



□ 1 раз в неделю –



□ 1-2 раза в неделю ребенок должен есть



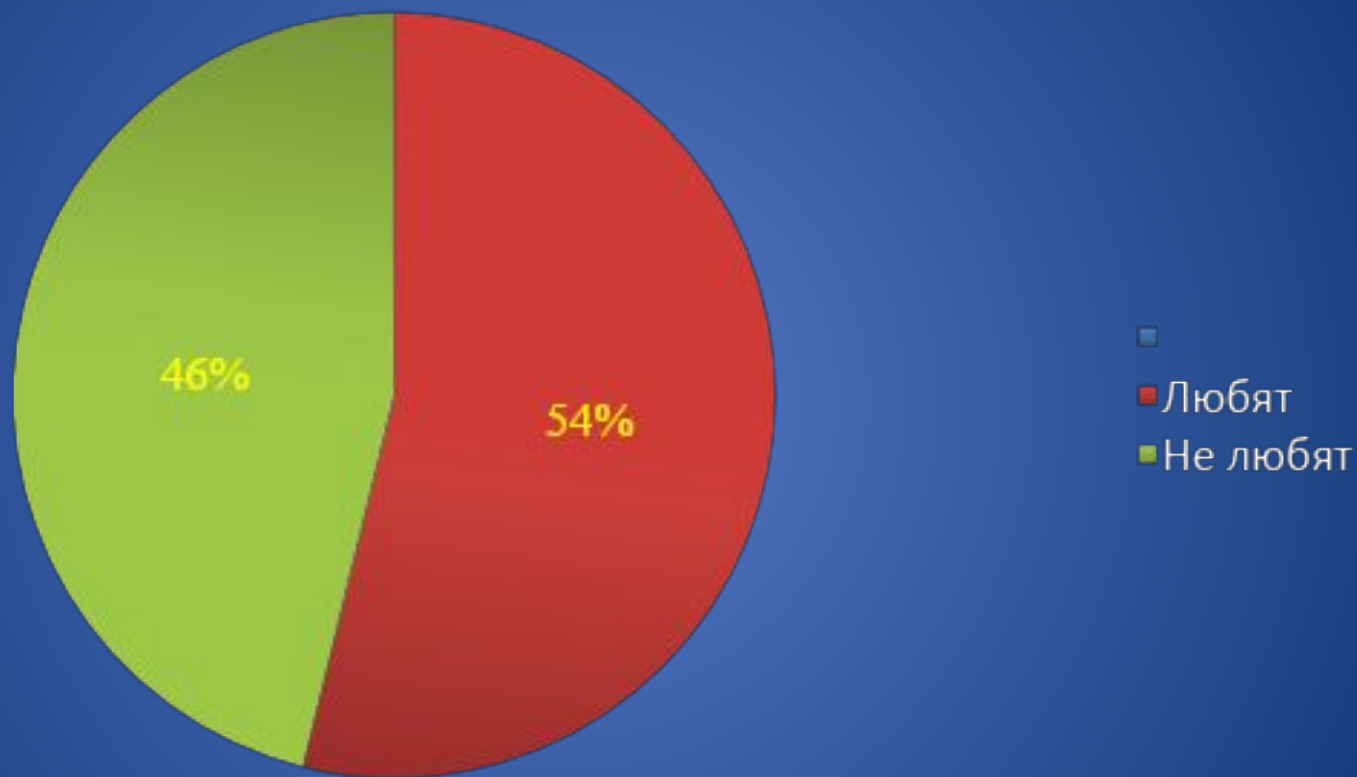
□ В остальные дни ребенку можно давать



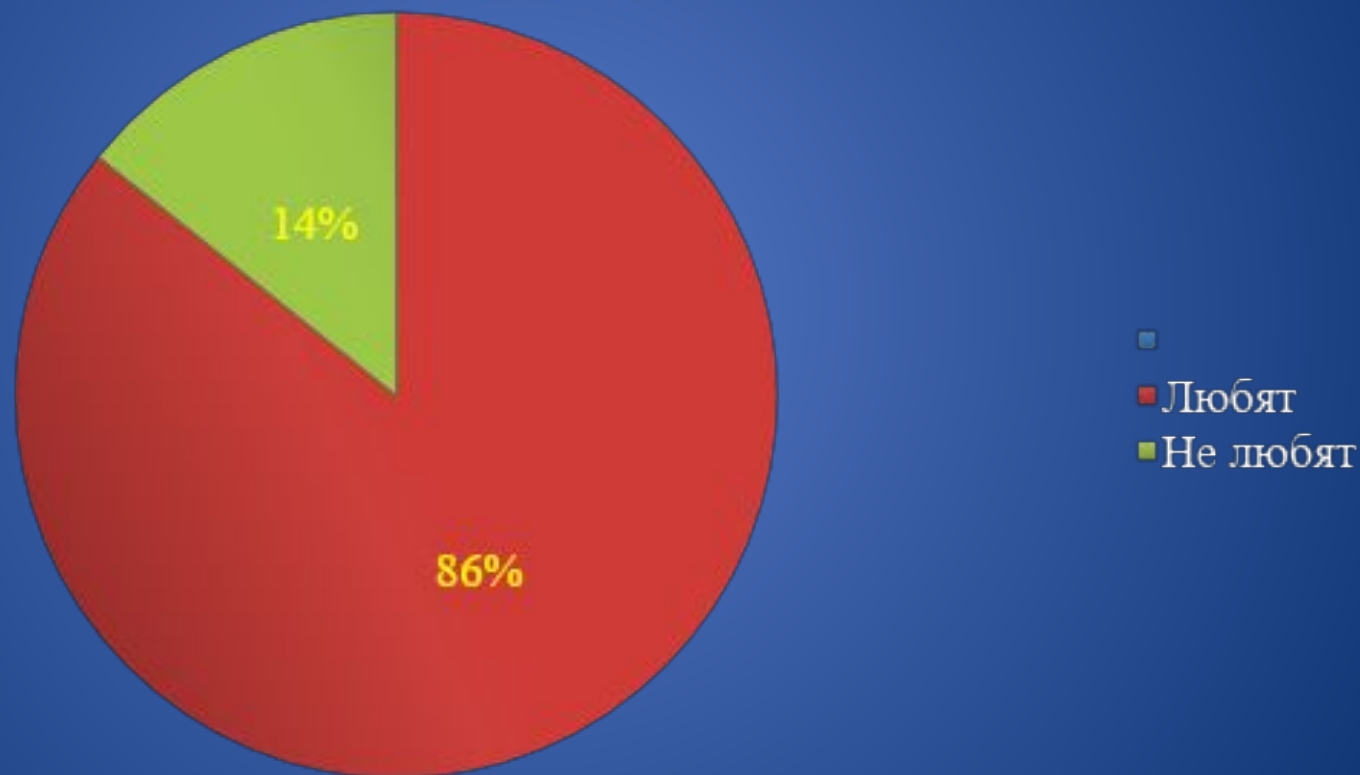
Так же ребенку необходимы следующие продукты:



Отношение к еде в школьной столовой учеников 6 «Б» класса



Отношение к еде в школьной столовой учителей АМОУ СОШ п.Парфино



Заключение

Питание школьников имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте.