

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ

Рекомендовано
для обучающихся модульной
программы
основа ЗОЖ 4 класс

ПИТАНИЕ

Рациональное –
разумное

Сбалансированное
-БЕЛКИ –ЖИРЫ-
УЛЕВОДЫ

Разнообразное :
мясо, рыба,
молочные продукты,
овощи, фрукты,
крупы

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

БЕЛКИ

Строительная
функция

ЖИРЫ

Защитная
Энергетическая
функции

УГЛЕВОДЫ

Энергетическая
функция

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

БЕЛКИ

- Мясо
- Рыба
- Творог
- Яйца
- Сыр

ЖИРЫ

- Сметана
- Масло сливочное
- Масло растительное
- Рыба
- Мясо
- Орехи

Углеводы

- Сахар
- Мед
- Фрукты
- Макароны, крупы
- Овощи
- Молоко

Режим питания школьника.

- Для школьников рекомендуется 4–5-разовое питание.
- Режим питания школьника зависит от времени обучения.
- Для детей, занимающихся в первую смену, оптимальным будет такой режим:
1 завтрак – 7-00 – 7-30 2 завтрак – 10-30 – 11-00
Обед – 14-00 – 15-00 Ужин – 19-00 – 20-00 Для детей, обучающихся во вторую смену: Завтрак – 8-00 Обед – 12-30 Полдник – 15-00 Ужин – 20-00 – 20-30

- Принимать пищу ребёнок должен не спеша, в спокойной обстановке.
- Внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.
- Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами для роста и развития!!!