



«Здоровое питание»



Автор: Черных Татьяна Александровна
учитель технологии МОУ «Плетуковская средняя общеобразовательная школа №1»

«Мы едим , чтобы жить , а не живём , чтобы есть. »

Каждый человек в
своем состоянии
самостоятельно
делает правильное
себестоимочное

Диетическое питание
должно быть постепенным –
этот же принцип . Каждый шаг
представляет активные усилия





ОТКАЖИСЬ ОТ ПЕРЕКУСОВ, ПО РЕЖИМУ ЕШЬ СО ВКУСОМ!

~~7.00 - Кофе~~
~~10.00 - Бутерброд~~
~~12.00 - Доширак~~
~~14.00 - Чипсы, Кола~~
~~18.00 - Сухарики~~
~~20.00 - Плотный ужин.~~

- 7.00 – Плотный завтрак.**
- 10.00 – витаминизированный второй завтрак.**
- 13.00 – Обед.**
- 16.00 – Полдник.**
- 19.00 – Лёгкий ужин**

Режим дня, что это такое?

**Рано утром просыпайся,
Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся
В школу смело отправляйся**



Пищевая пирамида

Жиры, масла,
сладости,
газированные
напитки

Мясо, молочные
продукты, рыба,
яйца

Фрукты и овощи

Хлеб, крупы, макаронные изделия

Пищей можно отравиться

- ▶ **НЕЛЬЗЯ:**
- ▶ Использовать в пищу просроченные продукты;
- ▶ Есть овощи и фрукты, выращенные в экологически загрязнённых зонах;
- ▶ Есть копчёную рыбу и мясо;
- ▶ Употреблять в пищу продукты с плесенью;
- ▶ Употреблять в пищу позеленевший или проросший картофель;

- ▶ **Минеральные соли** – обеспечивают водно–соловой обмен, участвуют в кроветворении и других процессах жизнедеятельности

Вода – необходима для физико–химических реакций в организме. Она растворяет вещества, участвует в их обмене, удаляет конечные продукты жизнедеятельности. Вода нужна для нормального кровообращения, дыхания, пищеварения. Потеря 20% воды в организме приводит к смерти.

- Неправильное и неполноценное горячее питание детей и подростков было отмечено как основной и самый мощный здоровьесрушающий



- Школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приемами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание.
- Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ.
- Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа.

