



«Здоровое

питание»



Автор / Черных Татьяна Александровна
учитель, преподаватель МСУ «Петуковская
средняя общеобразовательная школа
№1»



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

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье

Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продвигает активные годы жизни





**ОТКАЖИСЬ
ОТ ПЕРЕКУСОВ.
ПО РЕЖИМУ ЕШЬ
СО ВКУСОМ!**

~~7.00 – Кофе
10.00 – Бутерброд
12.00 - Дорисрак
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–солевой 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 здоровьеразрушающий



- Школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами 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.

