



О

П

И

Т

А

Н

И

И

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА





Питание – важнейшее условие жизнедеятельности человека

О
П
И
Т
А
Н
И
И



Правильная организация
питания-
поддерживает и
укрепляет здоровье

Четыре принципа рационального питания



О

П

И

Т

А

Н

И

И



Принцип первый: энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Четыре принципа рационального питания



Второй принцип: соответствие химического состава пищевых веществ с физиологическими потребностями организма.



О

П

И

Т

А

Н

И

И

Четыре принципа рационального питания



О
П
И
Т
А
Н
И
И



Третий принцип: максимальное разнообразие питания.

Четыре принципа рационального питания



О

П

И

Т

А

Н

И

И



- регулярность
- разнообразиие
- удовольствие
- адекватность
- безопасность

Четвертый принцип: соблюдение оптимального режима питания.



Белки

О

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

П

✓ молоко или кисломолочные напитки

И

✓ творог

Т

✓ сыр

А

✓ рыба

Н

✓ мясные

И

✓ яйца

И





Жиры

О

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

П

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

И

- сливочное масло
- растительное масло
- сметану

Т

А

Н

И

И





Углеводы

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб
- крупы
- картофель
- мед
- сухофрукты
- сахар



О
П
И
Т
А
Н
И
И

Витамины и минералы



О
П
И
Т
А
Н
И
И





Питание школьника должно быть безопасным

О
П
И
Т
А
Н
И
И

