



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

