

# Правила здорового ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



# *Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году*

**Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены .**





# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.
- В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
- Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
  - завтрак (дома, перед уходом в школу)
  - горячий завтрак (в школе)
  - обед (в школе или дома)
  - ужин (дома)
- Следует употреблять йодированную соль.
- В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуется ежедневный прием отвара шиповника.
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
- Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.



# Рацион питания



# Питание школьника

**В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.**



# А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



## ВИТАМИНЫ



РОСТ  
ЗРЕНИЕ  
КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ  
АППЕТИТ



БОДРОСТЬ  
НЕТ ПРОСТУДЕ

# СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



**ЗАПОМНИТЕ**

# Полезьа горячего питания

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и

выше успеваемость.





# Рекомендации школьникам

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



# ВЫБИРАЙ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

