

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА



О

П
И
Т
А
Н
И
И



Питание – важнейшее условие жизнедеятельности человека



О

П

И

Т

А

Н

И

И



**Правильная организация питания-
поддерживает и укрепляет
здоровье**



О

П
И
Т
А
Н
И
И

Четыре принципа рационального питания



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
- разнообразии
- удовольствие
- адекватность
- безопасность

Четвертый принцип: соблюдение оптимального режима питания.



Белки

О

П
И
Т
А
Н
И
И

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- ✓ молоко или кисломолочные напитки
- ✓ творог
- ✓ сыр
- ✓ рыба
- ✓ мясные продукты
- ✓ яйца





Жиры

О

П
И
Т
А
Н
И
И

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

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло
- растительное масло
- сметану





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





Питание школьника должно быть безопасным

О П И Т А Н И И

