

Здоровое питание

–
путь к отличным
знаниям!



ЗА!
Здоровое
питание





«Должен он скакать и прыгать, всех хватать, ногами дрыгать...»

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю.



Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

«ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»

РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

**ВСЕ ПРОДУКТЫ
ДЕЛЯТСЯ НА
5 ОСНОВНЫХ
ГРУПП**



В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:

Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

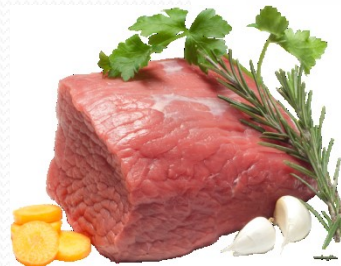


Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4

СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ:

Мясные и молочные продукты.



**Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания
должно быть 1:1:4**

СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:

Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.



Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4

СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК УГЛЕВОЛОВ:

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.



Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4

СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)



**Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе
питания должно быть 1:1:4**

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

- **Белки** - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.
- **Жиры** - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.
- **Углеводы** - основной поставщик энергии для жизни.
- **Пищевые волокна** - способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.



ЗАВТРАК

Завтрак должен состоять из:

- **закуска:** бутерброда с сыром и сливочным маслом;
- **салатов;**
- **горячего блюда:** творожного, яичного; или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой);
- **горячего напитка:** чая (можно с молоком); кофейного напитка; горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком; или напитка из шиповника



ОБЕД

Обед должен состоять из:

- **Закуски:** салаты из свежих, отварных овощей, зелени;
- **Горячего первого блюда:** супа;
второго блюда:
мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной).
- **Напитка:** сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.



ПОЛДНИК



Полдник должен состоять из:

- напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки)
- с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье) либо из фруктов



УЖИН



Ужин должен состоять из:

- **горячего блюда** (овощные, смешанные крупяно -овощные, рыбные блюда);
- **напитки** (чай, сок, кисель)



