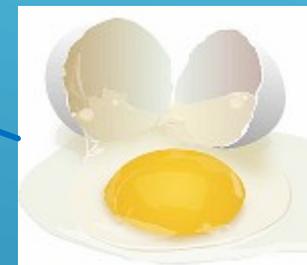


Школьникам о правильном питании



ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ



Для детей 7-14 лет оптимальным является 4-5-разовое питание. Перерывы между этими приёмами пищи должны составлять около 3-4 часов.

Основное правило питания

Энергетические
затраты



Потребляемые с
пищей калории

Категории детей	Энергетическая потребность в килокалориях
7-10 лет	2380
11-13 лет	2860
14-17 лет:	
-Юноши	3160
-Девушки	2760

ПО МНЕНИЮ ПРОФЕССОРА К.С.ПЕТРОВСКОГО: ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ШКОЛЬНИКОВ ЗАВИСИТ ОТ УЧЕБНОЙ СМЕНЫ

Количество
получаемой
с пищей энергии для
учащихся
2-ой смены



- завтрак (8.30)
- обед (12.30)
- полдник (16.20)
- ужин (20.30)

Количество
получаемой
с пищей энергии для
учащихся
1-ой смены



- 1-й завтрак (8.00)
- 2-й завтрак (11.00)
- обед (15.00)
- ужин (20.00)

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

Белки

Жиры



Углеводы

Витамины

БЕЛКИ – ОСНОВНОЙ МАТЕРИАЛ, ИЗ КОТОРОГО ПОСТРОЕНЫ КЛЕТКИ И ТКАНИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА



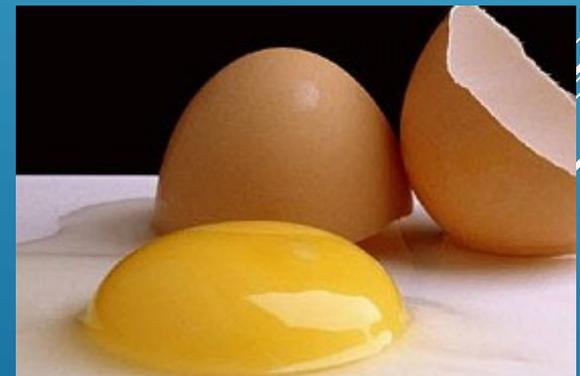
Продукты,
содержащие белок



ЖИРЫ – БОГАТЕЙШИЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ, УЧАСТВУЕТ В ПРОЦЕССАХ РОСТА И РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА



Продукты,
содержащие
жиры



УГЛЕВОДЫ – СПОСОБСТВУЮТ ЭКОНОМНОМУ РАСХОДОВАНИЮ БЕЛКА



Продукты,
содержащие
углеводы



ВИТАМИНЫ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА



Витамин С повышает
сопротивляемость
организма, поддерживает
процессы кроветворения





Витамин D необходим
НЕОБХОДИМЫ ДВА
ПРОЧНОСТИ КОСТЕЙ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
ОРГАНИЗМА



ВИТАМИНЫ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА



Витамин А способствует
обмену веществ



Принципы правильного питания

- ✓ Питание должно быть четырехразовым
- ✓ Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- ✓ Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
- ✓ Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи
- ✓ Следи за чистотой рук
- ✓ Старайся кушать в одно и тоже время



ЖЕЛАЕМ КРЕПКОГО
ЗДОРОВЬЯ!

