



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Какие проблемы со здоровьем могут возникнуть из-за неправильного питания.

- Разрушаются зубы
- Проблемы с почками
- Проблемы с пищеварением
- Депрессивное состояние
- Возникают отеки
- Ухудшается память
- Падает давление



Треть школьников страдает хроническими заболеваниями. И большинство этих заболеваний связано с неправильным питанием.

➡ Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований различных продуктов питания. В течение недели рацион должен содержать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

Питаться школьник должен 4-5 раз в день.

Первая смена	Вторая смена
7:30-8:30 - завтрак	8:00 - 8:30 - завтрак (дома)
11:00-12:00 - горячий завтрак в школе	12:30-13:00 - обед (дома, перед уходом в школу)
14:30-15:30 - обед в школе или дома	16:00-16:30 – горячее питание в школе (послеобеденный чай)
19:00-19:30 - ужин (дома)	19:30- 20:00 - ужин (дома)

Ежедневно: овощи и фрукты, мясо, молоко и кисломолочные продукты, сливочное и растительное масла, хлеб (с каждым приемом пищи).

Раз в 2-3 дня (рекомендуется): рыба, яйца, сыр, творог.

В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

Здоровое питание -

– это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день

