

ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

Пирамида Вашего здорового питания

Сладости	свести до минимума
Жиры, орехи	ограниченно - до 50 г в день
Молоко, мисо, рыба	200-300 г в день
Зерновые, хлеб	400 г в день
Овощи, фрукты	не менее 500 г в день
Напитки, вода	не менее 1,5 л за сутки*

*при наличии заболевания - уточнить у врача

Не забывайте!

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим: Рекомендуется принимать пищу не ранее чем 3-4 часа после предыдущего приема. Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 2 часа до сна. После физических и эмоциональных нагрузок в режиме питания детей должен предусматриваться 30-35 минутный отдых перед приемом пищи.

Помните !

Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей. Полнценное питание полученное в раннем возрасте способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости. Неполнценное питание препятствует росту и развитию детей. Школа является жизненно важной средой, которая позволяет пропагандировать полноценное питание.

A central illustration showing a variety of healthy foods including fruits, vegetables, grains, protein sources, and dairy products arranged in a circular pattern, representing a balanced diet.

Уважаемые родители!

Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. Организм школьника расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, жизни, человек должен регулярно питаться.

A circular diagram divided into four quadrants representing different food groups: белковые продукты (proteins), молочные продукты (milk products), зерновые продукты (grains), and овощи и фрукты (vegetables and fruits). A fork and knife are shown at the sides.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

- Первый завтрак - дома в 7.45- 8.00 часов.
- Второй тоже горячий завтрак - в школе, во время большой перемены.
- Обед - в 13.00-14.00 часов, по возвращению из школы.
- Полдник в 16.30-17.00 часов, в перерыве между приготовлением домашних заданий.
- Ужин -не позже, чем за полтора часа до сна.

Основное требование гигиены питания - прием пищи в строго определенное время. В промежутках между основными приемами пищи, школьникам следует разрешать есть только фрукты.

tynda2.ucoz.ru