

# Рацион и режим питание школьников



**Выполнил: Долгушкин А.**

# Правильное

питание - залог

здоровья

школьника



# Проблема здоровья – проблема питания?



**Здоровое и рациональное питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.**

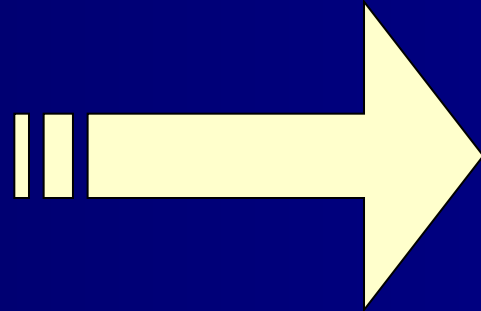
# Основные принципы здорового питания школьников

- Питание школьника должно быть оптимальным.
- Питание школьника должно быть сбалансированным .



# Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

**Недостаточность  
питательных  
веществ**



**Потеря внимания**

**Слабость и  
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и  
работы мозга**

**Легкий доступ к  
вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям**

**Основными элементами здорового питания школьников являются:**  
**белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микроэлементы.**



# Пирамида питания



# Распределение суточного рациона

- Завтрак-20%
- Второй завтрак-15%
- Обед-30%
- Полдник-15%
- Ужин-20%



# **Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!**

**Завтрак (дома) –  
мюсли, хлопья,  
воздушный рис и  
т.п. с молоком и  
(желательно) с  
фруктами.**



# Завтрак в школе обязателен!



Хорошее  
самочувствие  
вашего ребенка  
в течение  
уроков  
обеспечивает  
вовремя  
съеденный  
школьный  
завтрак!

# Причины нарушения веса у детей

- Качество продуктов питания.
- Культура питания.
- Режим питания.
- Несбалансированная физическая активность детей.



# Режим питания

<b>Наименование рациона</b>	<b>Первая смена</b>	
<b>Первый завтрак</b>	<b>7. 00</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>10. 00</b>	
<b>Обед</b>	<b>13.00</b>	
<b>Полдник</b>	<b>16.30</b>	
<b>Ужин</b>	<b>19. 00</b>	

**Спасибо  
за  
внимание!**

