

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.

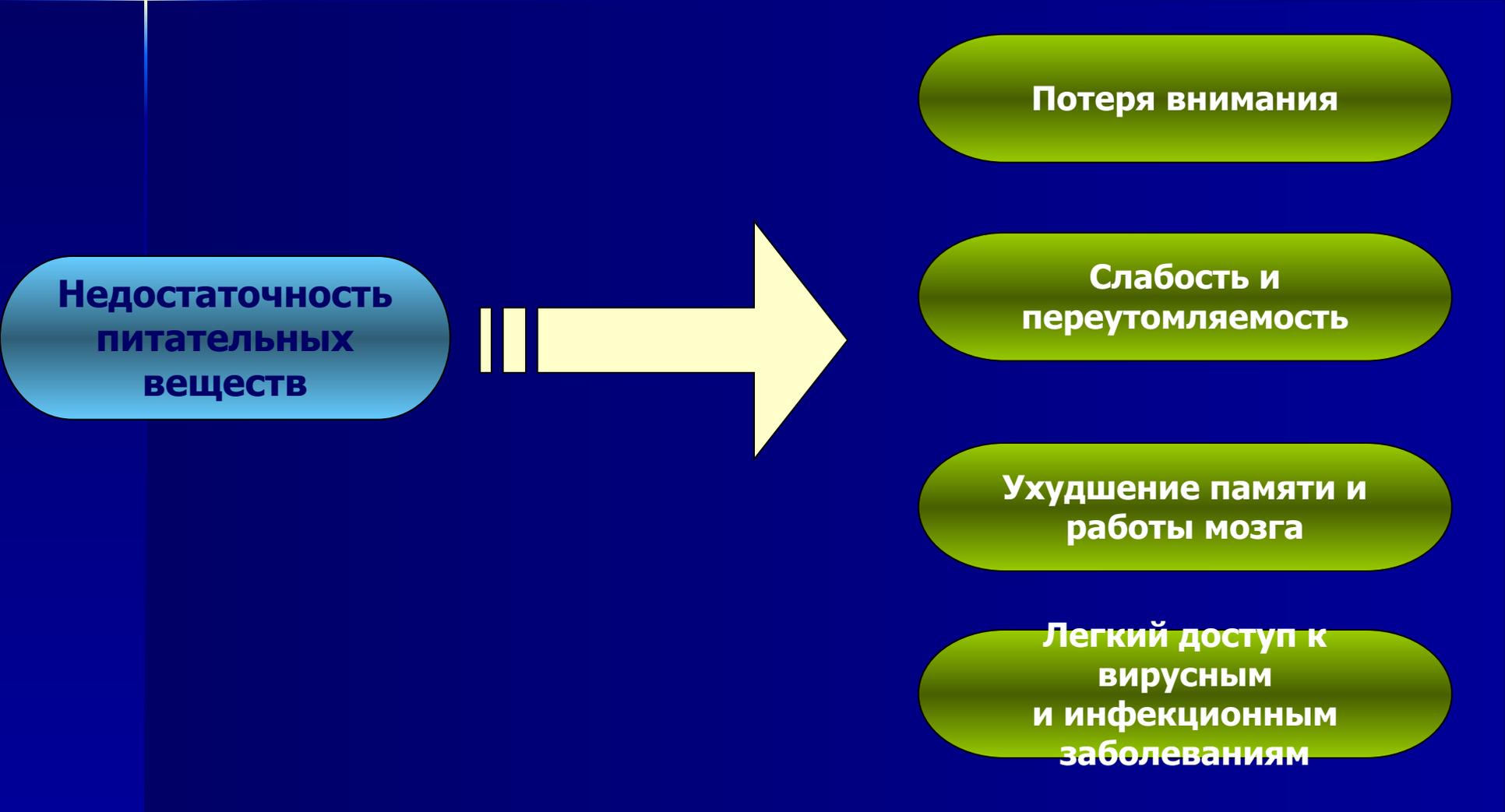
Основные принципы здорового питания школьников

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



Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

**Недостаточность
питательных
веществ**



```
graph LR; A[Недостаточность питательных веществ] --> B[Потеря внимания]; A --> C[Слабость и переутомляемость]; A --> D[Ухудшение памяти и работы мозга]; A --> E[Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям];
```

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

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

**Спасибо
за
внимание!**

