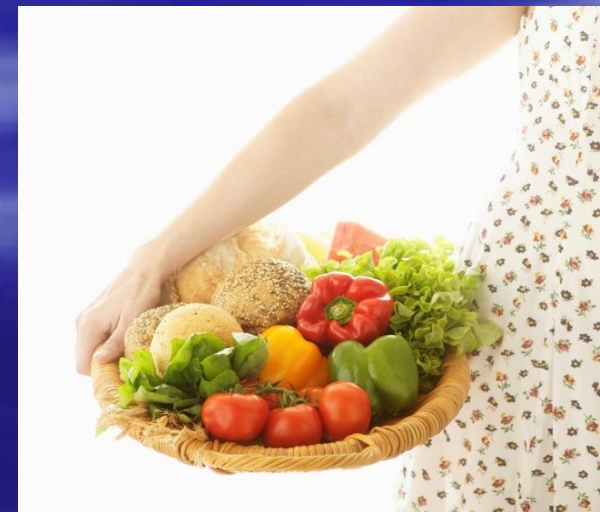


ЗАДАЧА РЕШЕНА  
С ПОМОЩЬЮ  
ПРОГРАММЫ  
MATHEMATICA  
С ПОМОЩЬЮ  
ПРОГРАММЫ  
MATHEMATICA



# «Здоровое питание школьника - залог успеха.»





# Основная цель здорового питания.

Основной целью здорового питания является создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения эффективности и безопасности системы школьного питания.



# Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек.

# Здоровое питание



# Основные принципы здорового питания школьников.



Питание младшего школьника должно быть : разнообразным, регулярным, адекватным(соответствовать энерготратам ребёнка), безопасным, вызывать приятные ощущения и положительные эмоции.

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

# Необходимые продукты для полноценного питания младших школьников.

## Белки

молоко молоко или кисломолочные напитки ;  
творог ;  
сыр ;  
рыба ;  
мясные продукты ;  
яйца .

## Жиры.

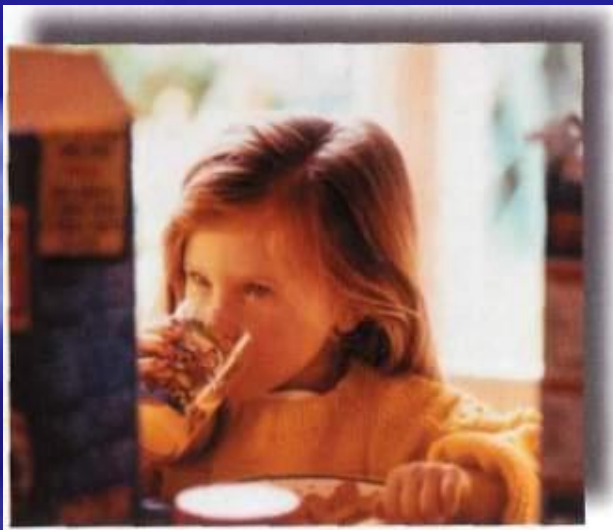
сливочное масло ;  
растительное масло ;  
сметану .

## Углеводы.

хлеб ;  
крупы ;  
картофель ;  
мед ;  
сухофрукты ;  
сахар .

# Белки.

МОЛОКО МОЛОКО ИЛИ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ  
напитки ;  
ТВОРОГ ;  
сыр ;  
рыба ;  
мясные продукты ;  
яйца .





# Жиры.

Мясо, молоко и рыба

сливочное масло ;

растительное масло ;

сметану .



# Углеводы.

хлеб ;

крупы ;

картофель ;

мед ;

сухофрукты ;

сахар .



В жизни нам необходимо  
Очень много витаминов,  
Всех сейчас не перечесть.  
Нужно нам побольше есть  
Мясо, овощи и фрукты —  
Натуральные продукты,  
А вот чипсы, знай всегда,  
Это вредная еда.



© Мария Глазунова | Life-Travel.ru

.net  
ИШКИ



# Витамины и минералы.

- **Продукты, богатые витамином А:**
- МОРКОВЬ ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи



## ■ Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель .



- **Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

- печень ;

- яйца ;

- проращенные зерна пшеницы;

- овсяная овсяная и гречневая к



# Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола ;

молоко ;

творог ;

печень ;

сыр ;

яйца ;

капуста;

яблоки;

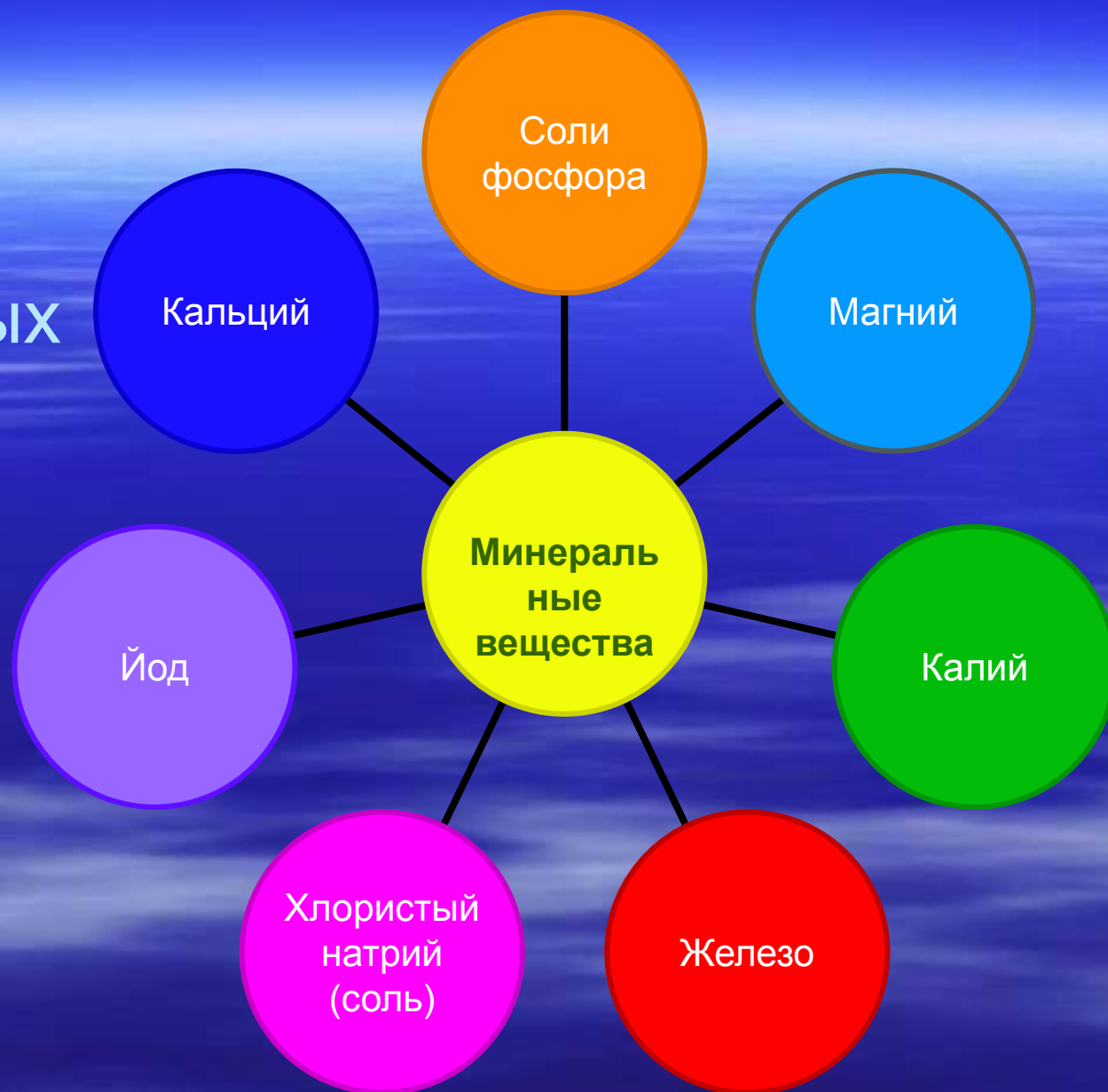
миндаль ;

помидоры ;

бобовые .



В состав  
минеральных  
веществ  
входят:





# Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

# Выводы

- Таким образом, питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние растущего организма и его развитие.
- Для правильной жизнедеятельности растущего организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма школьника.
- Если ребёнок остаётся в школе на полный день (то есть на «продлёнку») ему надо обязательно съесть в школе горячий обед.



**Здоровое питание-залог  
успешной учёбы!**

Наведение порядка  
в режиме питания  
в силах любого  
человека и тот  
кто хочет, может  
преодолеть  
вредную привычку  
неправильно питаться.

**Приятного Вам  
аппетита!  
Будьте здоровы!**

