



**Расходы на питание.
Рациональное питание
школьника.**



Пища – основной источник жизнедеятельности человека.

С пищей организм человека получает необходимые пищевые вещества, энергию.



Питание – самая большая статья в бюджете семьи.

Она составляет примерно 40 - 45% расходов семейного бюджета.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОКРАЩЕНИЯ РАСХОДОВ НА ПИТАНИЕ

- Питайтесь сезонными продуктами



□ Отдыхайте на природе с пользой



□ Делайте домашние заготовки



□ Готовьте дома все то, что можно



□ Изучайте и сопоставляйте цены



Покупайте товары со скидкой или мелким оптом.



гипермаркет КАРУСЕЛЬ Молочный гастроном

<p>67-99 47.90 История ПРОСТОТАЖИВО среднее 1%, 100г СКИДКА 30%</p>	<p>52.00 42.90 Сметана ПРОСТОТАЖИВО 25%, 100г</p>	<p>16.50 10.90 Молочный продукт DAHLIA АCTIMEL в упаковке 1,5%, 100г СКИДКА 30%</p>	<p>14.99 8.90 Молочный продукт DAHLIA АCTIMEL в упаковке 1,5%, 100г СКИДКА 30%</p>	<p>44.99 44.90 Молоко ПРОСТАЖИВО 2,2% жирности 1,5л СКИДКА 30%</p>	<p>45.99 34.90 Молоко ПРОСТАЖИВО 2,2% жирности 1,5л СКИДКА 30%</p>	<p>53.99 38.90 Молоко КОЗЬЯКОВСКОЕ 4%, 0,65л СКИДКА 28%</p>	<p>40.50 27.90 Молоко СЛОБОДА на ферментации 6%, 1,5л СКИДКА 31%</p>
<p>134.90 97.90 Козья сырная КОЗЬЯКОВСКИЙ сыр 40%, 0,65л СКИДКА 27%</p>	<p>709.00 499.00 Сыр НЕВРОСТАЛЕЦ КОЗЬЯКОВСКИЙ 40%, 1кг СКИДКА 30%</p>	<p>449.00 359.00 Сыр ОФИЦИАЛЬНЫЙ КОЗЬЯКОВСКИЙ 40%, 1кг СКИДКА 30%</p>	<p>659.00 339.00 Сыр ВРЕМЯ КОЗЬЯКОВСКИЙ 40%, 1кг СКИДКА 49%</p>				

4 !!! Цены действительны до конца периода действия акции. Цены в гипермарете «КАРУСЕЛЬ» с 21 сентября по 3 октября 2013г.

□ Питайтесь умеренно





Рациональное питание (от латинского «rationalis» – умный) – это полноценное питание здоровых людей с учетом их возраста, пола и характера труда.



Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды.

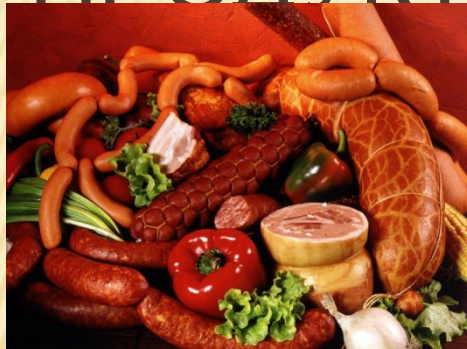
Продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

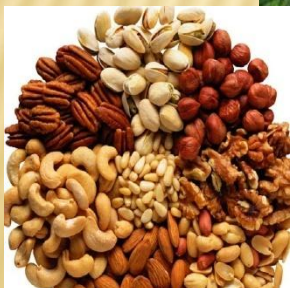
- Режим питания (регулярность приема пищи).
- Умеренность в употреблении пищи (энергетическая ценность рационов, соответствующая энергетическим затратам).
- Разнообразиие питания (разнообразиие рациона, обеспечивающее сбалансированность по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам).
- Безвредное питание
- Условия приема пищи.



ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТЫ



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА



Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет - 2400 ккал
- 11-13 лет – 2500 ккал
- 14-17 лет - 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности отмечаются, когда дети школьного возраста получают пищу 4–5 раз в день. Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи.

В качестве примерных, можно привести следующие режимы питания (в % от калорийности суточного рациона):

Для школьников, занимающихся в первую смену:

1-й завтрак (7 часов 30 минут) – 20%;

2-й завтрак (11 часов) – 20%;

Обед (15 часов) – 35%;

Ужин (20 часов) – 25%.

Для школьников, занимающихся во вторую смену:

Завтрак (8 часов 30 мин.) – 20%;

Обед (12 часов 30 мин.) – 35%;

Полдник (16 часов 30 мин.) – 20%;

Ужин (20 часов 30 мин.) – 25%.

Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода.

Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов.

При обычном распорядке дня дети в школе получают завтрак, а при продленном дне – завтрак и обед.

