

A decorative graphic in the top-left corner consisting of a light green square and a white rounded rectangle. A thick dark blue horizontal bar spans across the top of the page.

# **Здоровое питание**

# Проблемные вопросы

- Что такое здоровое питание?
- Какие продукты являются полезными, а какие вредными?
- Что необходимо знать школьнику о своем питании?

# Что мы любим есть?





# Что такое **Несбалансированное** питание?

## Избытки

Животные белки, жиры, углеводы, соль, сахара, вредные вещества, образующиеся в результате обработки и приготовления пищи



Витамины, минералы, растительные белки, незаменимые аминокислоты, растительная клетчатка, вода, растительные масла

## Недостатки

## Здоровое- значит сбалансированное, рациональное питание

- Для правильного роста и развития каждый ребенок должен получать определенный суточный набор продуктов, который должен включать в себя: молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр, мясо, рыбу, яйца, крупы и макаронные изделия, растительные и животные жиры, овощи, свежие фрукты, натуральные соки, хлеб и хлебобулочные изделия.







## Основные группы пищевых продуктов и рекомендуемые количества их употребления:

Группа продуктов	Основные пищевые вещества	Рекомендации
Хлеб, зерновые	Простые и сложные углеводы, витамин В6	Употребляйте каждый день
Овощи и фрукты	Простые и сложные углеводы, клетчатка, витамин С	Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день, не менее 400 грамм
Мясо, птица, рыба, бобовые	Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12	Включайте в ежедневный рацион в количестве 120–150 г в готовом виде в 1–3 приема пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 3–5 штук в неделю.
Молочные продукты	Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В, D	Употребляйте в количестве до 500 мл молока, 50–100 грамм творога и сыр в день
Сахар и кондитерские изделия	Простые углеводы, насыщенные жиры	Способствуют развитию ожирения, диабета. Употребляйте их в ограниченных количествах до 50 грамм

# Основные требования к питанию школьника

- Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день.
- Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка.
- За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости.
- Промежуток между приемами еды должен составлять не менее трех часов.
- Питание должно быть сбалансированным.