

Здоровое питание



Проблема здоровья – проблема питания?



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

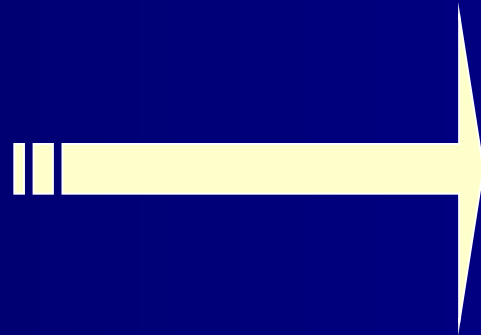
Что такое качественное питание?



Качественное питание обеспечивается путем потребления **безопасных** пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма в питательных веществах.

А что из этого следует?...

**Недостаточность
питательных
веществ**



Потеря внимания

**Слабость и
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и
работы мозга**

**Легкий доступ к
вирусным
и инфекционным
заболеваниям**

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

Завтрак (дома):

- **молочная каша**
- **мюсли**
- **хлопья**
- **воздушный рис и т.п.**

**с молоком и
(желательно) с
фруктами.**



Завтрак в школе обязателен!



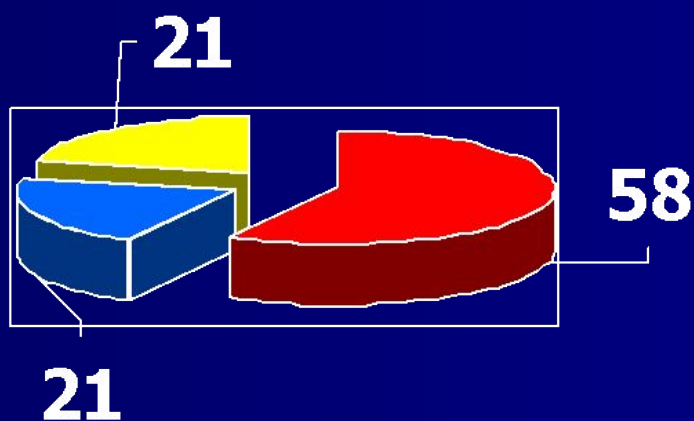
Вовремя
съеденный
школьный
завтрак
обеспечивает
хорошее
самочувствие в
течение уроков!

И еще о завтраке...

Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, **проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.**

Исследования показывают, что

дети, которые игнорируют
школьную столовую,
страдают такими
заболеваниями, как:



- **ожирение**
- **гастрит**
- **синдром усталости**

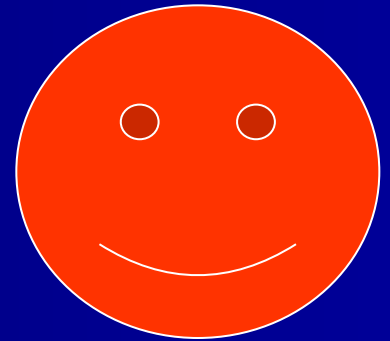
Исследования показывают:

- **первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются в юности.**
- **просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.**

Ты находишься в школе, но не питаешься в СТОЛОВОЙ...

**Недостаточное
потребление
ВИТАМИНОВ,
белка,
микроэлементов**

**нагрузка
узкая**



**Предболезнь
или
болезнь**

Здоровые продукты -

- **путь к физической силе**
- **высокому росту**
- **красота ваших волос и ногтей**

Переедание сладкого или жирного -

- **кариес**
- **ожирение**
- **выпадение
волос**
- **угревая
сыпь**

И последнее...

Ваше здоровье в ваших руках!

Давайте действовать сообща!