

# Правила питания школьников младших классов

- Заведующая отделом организации и проведения мероприятий в области гигиенического обучения и воспитания, к.м.н. Демко Е.А.
- Врач по медицинской профилактике отдела организации и проведения мероприятий в области гигиенического обучения и воспитания Замятина Е.П.

# Правильное питание:

- Еда должна быть разнообразной



# Пирамида питания

Жиры, масла,  
сладости



Мясо, молоко,  
рыба, яйца



Фрукты и  
овощи



Хлеб, крупы, зерновые





# У Каши есть свой праздник – называется «Мирская каша». Отмечается он 26 июня

## Полезные свойства каши:

В каше много витаминов

Каша нам всегда нужна!

В каждом доме, в каждой кухне,

Каша быть всегда должна!



•Клетчатка

•Витамины



- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные вещества



пшеничная



перловая



овсяная



рисовая



манная



ячневая



кукурузная



гречневая



пшeнная

# Чтобы каша стала вкуснее





Пицца должна обязательно включать свежие овощи и фрукты! 300 г в день!



Молоко - полезный продукт для школьника.  
Рекомендуемая ежедневная норма молочных  
продуктов: молока - 500 мл  
творога - 50 г  
сметаны - 20 г  
сыра - 15 г



# Кисломолочные продукты с полезными бактериями





По питательности рыбу можно сравнить с мясом, но при этом она легче усваивается. В ней содержатся витамин Д, фосфор, кальций, фтор, необходимые для развития костей, мышц и зубов, а йод благоприятно влияет на развитие умственных способностей.



Ешьте жидкие блюда, суп способствует выделению желудочного сока, что помогает максимально усвоить поступающие в организм питательные вещества





# Полезьа горячего питания

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и успеваемость становится выше



5 приемов пищи в день:

- 3 основных приемов
- 2 перекуса

Приемы пищи должны быть  
в одно и то же время





# Овощи и фрукты – лучший вариант перекуса




Фастфуд – «мертвая еда».  
Много жиров, углеводов, сахара.  
Нет клетчатки!!!





В составе чипсов, сухариков, продуктов быстрого приготовления много вредных веществ и канцерогенов, различные синтетические и натуральные ароматизаторы!!! Употребление этих продуктов может вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта, ожирение и привести к раку!!!



A microscopic image of potato cells, showing a grid-like structure of rectangular cells with thick cell walls. The cells are stained, with some appearing darker brown and others lighter yellowish-brown. The overall texture is porous and fibrous.

Многие думают, что чипсы  
делают из картофеля.  
Это не совсем так.  
Чипсы делают  
из дегидратированного  
картофеля — сухих хлопьев.



Чипсы обжаривают в большом количестве масла, что ведет к набору лишнего веса.



При жарке чипсов образуются очень опасные канцерогены, потребление которых приводит к раку и болезням нервной системы

В чипсах много соли. Соль удерживает воду в организме и нагружает почки, повышает давление крови, раздражает слизистую желудка, что может привести к язве.

В чипсах нет сыра или сметаны с зеленью. Запах создается искусственно, химическими веществами.

Пить, пить и еще раз пить!!!  
Норма воды в сутки 1,5-2 литра



Злоупотребление сладкими газированными напитками приводит к ожирению, кариесу, хрупкости костей из-за вымывания кальция из организма. В банке емкостью **355 мл. – 10 чайных ложек сахара!!!** Важно отказаться от употребления газированных напитков





Сладкие блюда или сахаристые кондитерские изделия включаются в полдник, не чаще 3-4 раз в неделю в количестве до 10 г в день (1 конфета).



Кушать нужно медленно,  
тщательно пережевывая пищу



## **Воспитайте в себе полезные пищевые привычки:**

- Есть нужно 5 раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.
- Каши и супы должны присутствовать в рационе питания ежедневно.
- Овощи в свежем и приготовленном виде - важнейший компонент ежедневного меню.
- Свежие фрукты рекомендуется есть между основными приемами пищи в виде перекусов 2 раза в день.
- Молоко и молочные продукты - обязательная составляющая питания растущего организма в количестве не менее 500 мл в день.
- Включите в меню рыбные блюда.
- Ограничьте потребление сладостей, включая их в питание не чаще 3-4 раз в неделю.
- Исключите из рациона вредные продукты: чипсы, сухарики, фастфуд, сладкие газированные напитки.





***Здоровое питание – путь  
к отличным знаниям***

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

