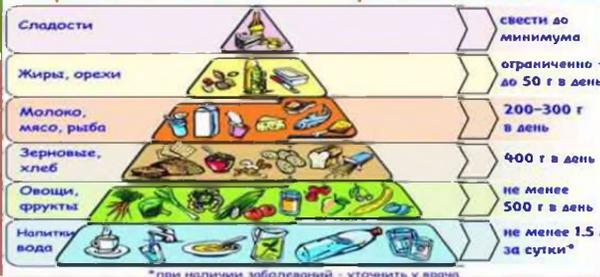


# ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

## Пирамида Вашего здорового питания



**Не забывайте!**

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим: Рекомендуется принимать пищу не ранее чем 3-4 часа после предыдущего приема. Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 2 часа до сна. После физических и эмоциональных нагрузок в режиме питания детей должен предусматриваться 30-35 минутный отдых перед приемом пищи.

**Помните !**

Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей. Полноценное питание полученное в раннем возрасте способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости. Неполноценное питание препятствует росту и развитию детей. Школа является жизненно важной средой, которая позволяет пропагандировать полноценное питание.



**Уважаемые родители!**

Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. Организм школьника расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, жизни, человек должен регулярно питаться.



**РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.**

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

- Первый завтрак – дома в 7.45- 8.00 часов.
- Второй тоже горячий завтрак – в школе, во время большой перемены.
- Обед – в 13.00-14.00 часов, по возвращению из школы.
- Полдников 16.30-17.00 часов, в перерыве между приготовлением домашних заданий.
- Ужин – не позже, чем за полтора часа до сна.

Основное требование гигиены питания – прием пищи в строго определенное время. В промежутках между основными приемами пищи, школьникам следует разрешать есть только фрукты.

# ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

## Основные принципы здорового питания школьников

- ❖ Питание школьника должно быть оптимальным
- ❖ Питание школьника должно быть сбалансированным .

## Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

Недостаточность  
питательных  
веществ

Потеря внимания

Слабость и переутомляемость

Ухудшение памяти и  
работы мозга

Легкий доступ к вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



Перед едой  
обязательно  
вымой руки



ешь не спеша,  
во время еды не  
отвлекайся,  
старательно  
пережёвывай пищу



не ешь пищу, которая  
упала на пол



ешь только за  
чистым столом и  
только из чистой  
посуды



после еды убри  
за собой



после еды мой руки  
и полощи рот



ешь не реже 4-х раз в день  
(на завтрак кашу, на обед  
салат, суп, второе и компот,  
на полдник булочку или  
фрукт, на ужин второе  
блюдо, перед сном кефир)



каждый день ешь  
фрукты и овощи, пей  
молоко



умей отличать здоровые  
продукты (фрукты, овощи,  
молоко) от пустых продуктов  
(конфеты, чипсы; колбасы)

