

Участие во Всероссийском социальном детском конкурсе «Школьная еда- пища для ума!» с с 21.11.22 по 26.12.22. Проведены уроки для школьников 1-4 классов, а также предложены свои варианты полезного блюда для школьного меню.





«ЗДОРОВОЕ

ПИТАНИЕ»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА



О П И Т А Н И И

Что такое здоровое питание?

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



Рацион питания

Пирамида питания



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ	ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ
	
	



100 граммов овощей, фруктов, ягод, зелени
100 граммов злаков
100 граммов мяса, рыбы, птицы, яиц, творога, сыра
100 граммов растительных масел, орехов, семян

Здоровое питание – отличная учеба!

Профессиональные заболевания учащихся – астмы, аллергии, гастрит, и другие болезни желудка.

Факторы, способствующие этим заболеваниям:

- Питание всухомятку;
- Питание в больших количествах;
- Преобладание копченостей, жареной, острой пищи и сладкой пищи;
- Жесткая дисциплинарная режим;
- Употребление алкоголя и курение.



Рекомендации школьникам



- В питании не должно быть жареного;
- Не надо забывать про физкультуру;
- Еду должно быть по вкусу;
- Регулярно принимать пищу;
- Есть мясо и фрукты;
- Есть хлеб и овощи;
- Не есть перед сном;
- Не есть сладости, картошку и не жареного;
- Не есть всухомятку;
- Малый срок сна;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Купировать стресс, в школе и в семье тоже.

«Ты ешь то, что ты ешь»

Гиппократ

