

Школьникам о правильном питании

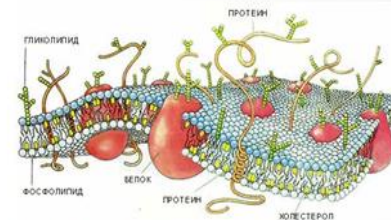


ТОЛЬКО ПИЩА ЯВЛЯЕТСЯ ЕДИНСТВЕННЫМ УСВОЯЕМЫМ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ:



1

поддержания структурной целостности
органов и тканей и предотвращения их
распада



2

обеспечения постоянного
функционирования жизненно важных
внутренних органов (головного мозга,
сердца, почек и др.)



3

выполнения различных форм физической и
умственной работы, включая процесс
обучения детей всех возрастов



4

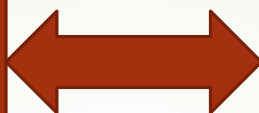
обеспечения роста и развития детей

Для детей 7-14 лет оптимальным является 4-5-разовое питание. Перерывы между этими приёмами пищи должны составлять около 3-4 часов. Последний прием пищи не позднее чем за 3 часа до сна.



Основное правило питания

**Энергетические
затраты**

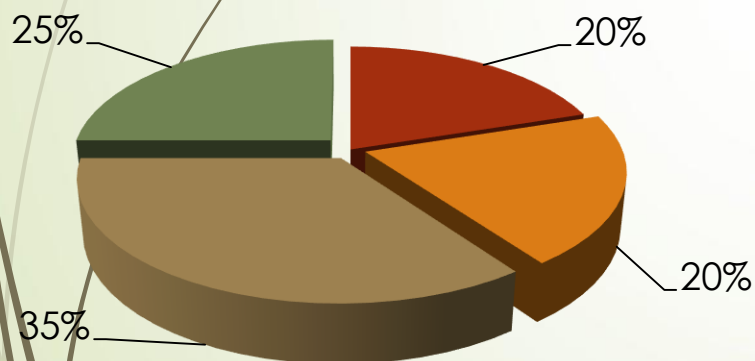


**Потребляемые с
пищей калории**

Категории детей	Энергетическая потребность в килокалориях
7-10 лет	2380
11-13 лет	2860
14-17 лет:	
- юноши	3160
- девушки	2760

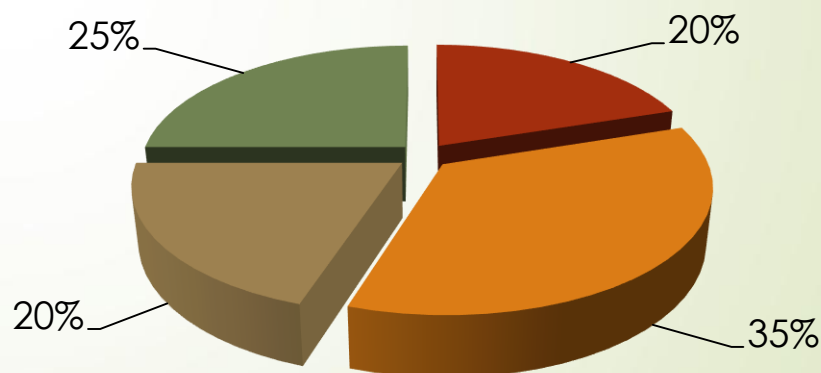
По мнению профессора К.С.Петровского: Энергетическая ценность рациона школьников зависит от учебной смены

Количество получаемой
с пищей энергии для
учащихся
1-ой смены



■ 1-й завтрак (8.00)
■ 2-й завтрак (11.00)
■ обед (15.00)

Количество получаемой
с пищей энергии для
учащихся
2-ой смены



■ завтрак (8.30) ■ обед (12.30)
■ полдник (16.20) ■ ужин (20.30)

- 
- Ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу.
 - Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
 - Перед приемом пищи сделайте 5 – 6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех кто участвовал в создании продуктов из которых приготовлена пища.

Полноценное питание

Белки

Жиры

Углеводы

Витамины



Белки – основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма.

Источники белка: Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, бобовые (горох, соя, фасоль), молоко, творог, грибы.



Жиры – богатейший источник энергии, участвует в процессах роста и развития человека



Продукты,
содержащие
жиры



Углеводы – способствуют экономному расходованию белка

Продукты,
содержащие
углеводы



Витамины необходимы для нормального функционирования организма



**Витамин С повышает
сопротивляемость
организма, поддерживает
процессы кроветворения**



Витамины необходимы для нормального функционирования организма



**Витамин D
необходим для
прочности костей**



Витамины необходимы для нормального функционирования организма



**Витамин А
способствует
обмену веществ**



Принципы правильного питания

- ☐ Питание должно быть четырехразовым
- ☐ Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- ☐ Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
- ☐ Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи
- ☐ Следи за чистотой рук
- ☐ Старайся кушать в одно и тоже
- ☐ время





Интересные факты о еде

- ☐ Среднестатистический человек съедает за жизнь 20–25 тонн еды.
- ☐ Легенда гласит о том, что французский сыр Рокфор появился случайно, когда пастух бросил свой завтрак в пещере, погнавшись за проходившей симпатичной девушкой. Через несколько месяцев он случайно обнаружил брошенный сыр, который к тому времени покрылся плесенью, но при этом оказался вкусным.

- 
- ☐ В Колумбии в кинотеатре вместо поп-корна вам предложат пакетик с гигантскими жареными муравьями.
 - ☐ На улицах Индонезии продают копченых летучих мышей.
 - ☐ Ресторан в Пенсильвании предлагает желающим гамбургер весом 4 килограмма. Пока еще никто не съел его полностью...
 - ☐ В Швеции делают клецки из муки, крови северного оленя и соли.
 - ☐ На Сицилии и в Японии популярна икра морского ежа.

- 
- ❑ Рыбьи головы являются распространенным лакомством на Аляске. Для их приготовления головы лосося закапывают в специальные ямки, выложенные мхом. Там они гниют пару недель, после чего выкапываются, измельчаются и получается нечто вроде рыбного соуса. К слову, в Карелии тоже есть такое блюдо.
 - ❑ На Мадагаскаре делают тушенку из зебры с томатом.

