

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году



- Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены .

Правильное питание

Питание школьника должно быть сбалансированным В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4

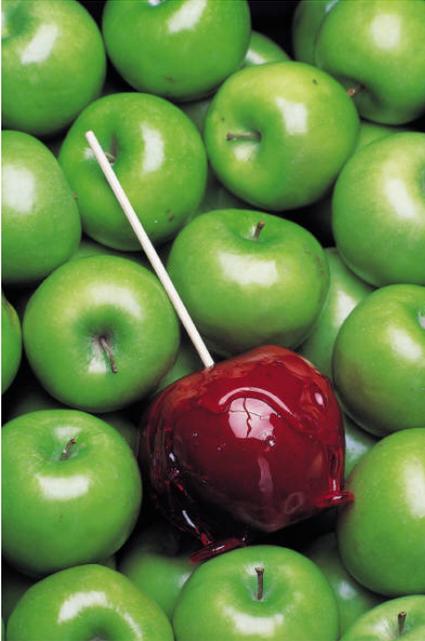


Рацион питания



- Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность.
- Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.

Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру
- Стараться не переедать
- Желательный интервал между приемами пищи- 3-4 часа. Также рекомендовано не принимать пищу за 2-3 часа до сна, т.к. пищеварительная система ночью практически неактивна
- Пища должна быть разнообразной
- Еда должна быть тёплой
- Нужно тщательно пережёвывать пищу
- Есть овощи и фрукты
- Есть 3—4 раза в день
- Не есть копчёного, жареного и острого
- Не есть всухомятку
- Меньше есть сладостей
- Не перекусывать чипсами и сухариками
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Исключения здорового питания

Существуют отдельные категории продуктов, которые вредны почти при любом объеме употребления:

-Фастфуд-снеки, чипсы, бургеры и т.д.
Вред: большое количество соли, сахара, усилителей вкуса

-Сладкие напитки-газировка, энергетические напитки. Вред: крайне высокое содержание сахара.

-Продукты, содержащие трансжиры-кетчупы, майонезы полуфабрикаты. Вред: вышеупомянутые трансжиры тяжело усваиваются организмом



Занятие в пятых классах о здоровом питании

