

**«Здоровое питание –
основа воспитания!»**

презентация



ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЕДА?



Белки



Вода



Жиры



Углеводы

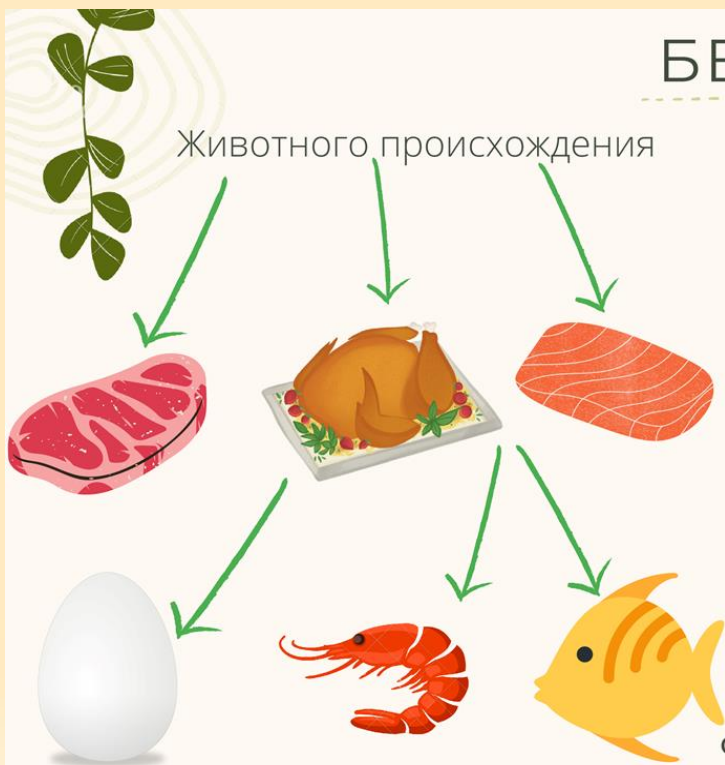


Витамины



БЕЛОК

Животного происхождения



Растительного происхождения



Функции белков:

1. Строительный материал клетки
2. Защита организма от инфекций



ЖИРЫ

Животного происхождения



Растительного происхождения



"Вредные" жиры



Функции жиров

1. Энергетическая (депо)
2. Защитная
3. Поддержание температуры тела

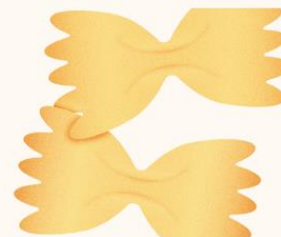


УГЛЕВОДЫ

Простые



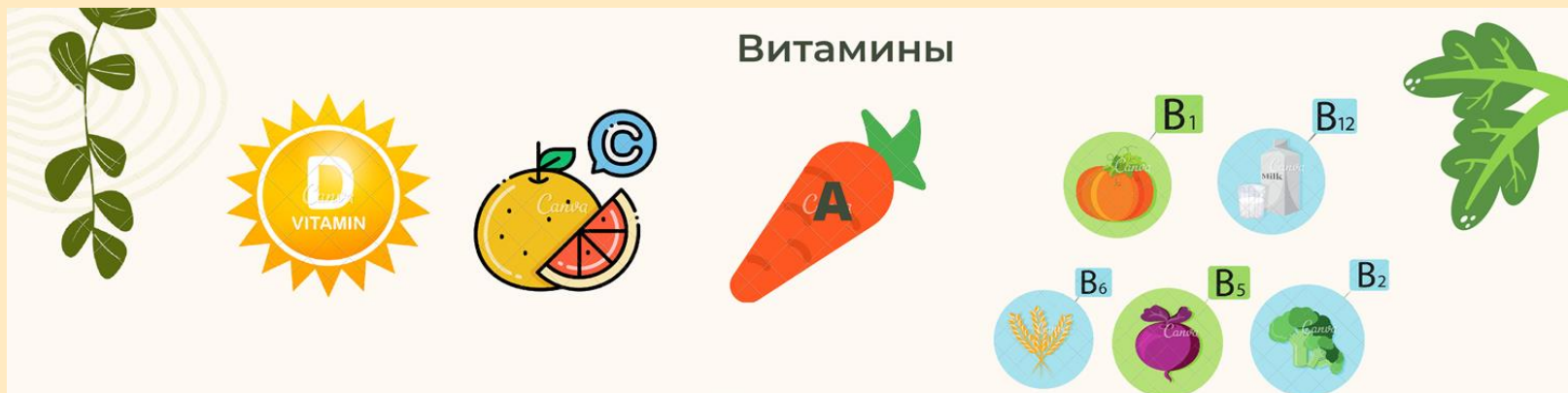
Сложные



Функция: основной источник энергии



Витамины



Минералы



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Младшему школьнику в сутки нужно около 1,5 л воды
(или 80 мл на 1 кг)



Питьевая вода



Компот



Морс



Чай



Молоко



РАЦИОН ПИТАНИЯ

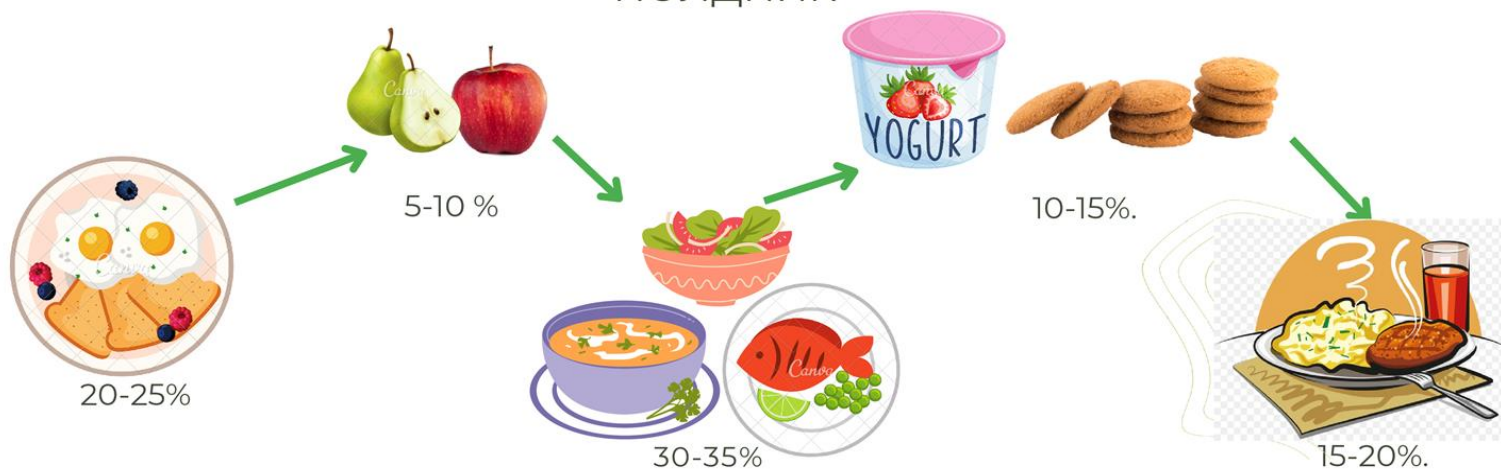
3 ОСНОВНЫХ ПРИЕМА ПИЩИ:

- 1) ЗАВТРАК,
- 2) ОБЕД,
- 3) УЖИН

+

2 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИЕМА ПИЩИ:

- ВТОРОЙ ЗАВТРАК
- ПОЛДНИК



ПИТАНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМЕНЫ

1 СМЕНА

- Завтрак дома
- Второй завтрак в школе
- Обед в школе/дома
- Полдник дома
- Ужин дома

2 СМЕНА

- Завтрак дома
- Второй завтрак дома
- Обед в школе
- Полдник в школе
- Ужин дома

Типовой режим питания школьников

ВТОРОЙ ЗАВТРАК в школе
10.30—11.00 (11.00—11.30)



ОБЕД
в школе или дома
13.30—14.00
(14.00—14.30)



ЗАВТРАК дома
7.30—8.00 (8.00—8.30)

УЖИН дома
19.00—19.30 (19.30—20.00)

ПОЛДНИК
в школе или дома
16.00—16.30 (16.30—17.00)



РАЗМЕР ПОРЦИИ



ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

1/2 тарелки (50%)



1/4 тарелки (25%)
гарнир

1/4 тарелки (25%)
белковая еда



СОСТАВИМ РАЦИОН

1 команда
Завтрак



2 команда
Обед



3 команда
Ужин



СМОТРИ НА ЭТИКЕТКУ

1 чайная
ложка=
10 гр сахара

Норма сахара
для школьника
7-11 лет=
30 гр/сутки



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Безопасно



Регулярно



Разнообразно



Положительные эмоции

