

Информационные стенды

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ ДНЕВНОЙ РАЦИОН

Сбалансированный рацион - залог здоровья и долголетия.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Здоровое питание - это сбалансированный рацион, который обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами. Оно способствует поддержанию здоровья, энергии и хорошего настроения.

Основные принципы здорового питания:

- Регулярность приемов пищи.
- Сбалансированность рациона.
- Выбор качественных продуктов.
- Умеренность в еде.
- Питьевая вода.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Рациональное «питание» является основой здоровья в том случае, если ребенок выполняет базовые нормы питания.

- 200 мл молока или иного кисломолочного продукта в сутки (вместе с чаем, кефиром, йогуртом).
- 100 г фруктов и овощей.
- 20 г орехов (масло, 7-11 г растительного масла (подсолнечное, льняное, кукурузное, оливковое).
- 20-30 г зерновых (макароны, хлеб, каши).
- 20-30 г жиров (сливочное, растительное).
- 20-30 г белков (мясо, рыба, яйца, творог, сыр).

В школе с помощью диетолога получить витамин D3 в виде 400 МЕ (мкг) рыбьего жира и витамин E (мг) в виде 10 МЕ (мг) витамина E (масляный раствор) 1 раз в неделю.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Питание школьников должно быть сбалансированным. Для здоровья детей необходимо получать достаточное количество питательных веществ, соотносящееся с их потребностями.

В меню школьников обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и витамины, микроэлементы. Эти питательные вещества необходимы для полноценного развития детского организма.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4. Питание школьников должно быть регулярным.

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий жизни, с физической активностью и эмоциональной нагрузкой. При оптимальном питании обеспечивается баланс между поступлением и расходом основных питательных веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет - 2400 ккал
- 11-13 лет - 2500-2700 ккал
- 14-17 лет - 2800-3000 ккал



Вы довольны качеством питания в начальной школе? Нам это важно!

Опрос родителей о качестве питания в школе.

Телефон горячей линии: 8-800-200-34-11 (звонок бесплатный)

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Азбука здорового питания - это основа для формирования здоровых привычек. Она включает в себя основные правила и рекомендации по питанию.

А - Алкоголь исключается.

В - Вредные привычки (курение, употребление наркотиков) исключаются.

С - Сахар и соль ограничиваются.

Д - Достаточное количество воды.

Здоровое питание школьника - залог успеха в новом учебном году

Качественное питание является основой для успешной учебы и активной жизни. Школьники должны получать все необходимые питательные вещества.

Важные продукты для здорового питания:

- Фрукты и овощи.
- Зерновые продукты.
- Молочные продукты.
- Белковые продукты.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рациональное питание - это питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами.

Рекомендуемое соотношение продуктов в рационе:

- 40% - овощи и фрукты
- 40% - зерновые продукты
- 20% - белковые продукты

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Регулярность приемов пищи.
- Сбалансированность рациона.
- Выбор качественных продуктов.
- Умеренность в еде.
- Питьевая вода.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК - ЗАРЯД ЭНЕРГИИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ!

Почему важен завтрак? Завтрак обеспечивает организм энергией и питательными веществами, необходимыми для активной учебы и жизни.

ЗАВТРАК ОТЛИЧНИКА! 5 ПРИМЕРОВ ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА

- Овсянка с фруктами.
- Творог с фруктами.
- Яйца с овощами.
- Сыр с хлебом.
- Смузи из фруктов.

Питание в школе

Питание в школе должно быть сбалансированным и соответствовать потребностям растущего организма. Школьники должны получать все необходимые питательные вещества.

Питание для родителей:

- Родители должны следить за качеством питания своих детей.
- Родители должны выбирать качественные продукты.
- Родители должны ограничивать потребление сахара и соли.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Принципы здорового питания школьника:

- Завтрак дома (пшеница, овсянка, фрукты).
- Завтрак в школе (хлеб, молоко, фрукты).
- Обед (хлеб, овощи, мясо).
- Полдник (фрукты, творог).
- Ужин (хлеб, овощи, мясо).
- Перед сном (молоко).

