

Выполнила ученица 9 б класса
Чекменева Анастасия

Здоровое питание школьника

Что такое здоровое питание?

- ▶ **Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



5 полноценных приёмов пищи в день

- **Завтрак:** каша
- **Второй завтрак:** бутерброд с зеленью и овощами
- **Обед:** овощной салат, суп, второе с мясными или рыбными продуктами, компот
- **Полдник:** печенье, булочка с соком, молоком, чаем
- **Ужин:** блюда из овощей, круп, молока, творога и яиц; кисломолочный напиток

Калорийность еды



Польза горячего питания

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячим завтраками и



Рекомендации школьникам

- ▶ В питании всё должно быть в меру;
- ▶ Пища должна быть разнообразной;
- ▶ Еда должна быть тёплой;
- ▶ Тщательно пережёвывать пищу;
- ▶ Есть овощи и фрукты;
- ▶ Есть 3-4 раза в день;
- ▶ Не есть перед сном;
- ▶ Не есть копчёного, жареного и острого;
- ▶ Не есть всухомятку;
- ▶ Меньше есть сладостей;
- ▶ Не перекусывать чипсами и сухариками;
Обязательно брать в школе горячий обед.

Интересные факты



Грецкий орех не случайно похож на мозг! Он действительно **положительно** влияет на **когнитивные способности** и помогает **сохранить ясность ума до старости**. Кроме того, грецкие орехи защищают от атеросклероза.

Интересные факты



Черника не только помогает улучшить зрение, но и благотворно влияет на работу мозга. Особенность черники – в высоком содержании антиоксидантов, которые улучшают приток крови к мозгу и ускоряют нейронные сигналы, что помогает в борьбе с болезнью Альцгеймера

Интересные факты



Содержащиеся в какао-бобах теобромин, флавоноиды, антиоксиданты, витамины приводят к расширению сосудов, стимулированию мозговой деятельности и повышению настроения. Научно установлено, что какао улучшает кровоснабжение мозга и снижает артериальное давление

Спасибо за внимание