

## Правила здорового питания школьников



### Здоровое питание - залог успеха в учебе



### Правильное питание

Пища - единственный источник, с которым ребенок получает необходимую пластическую материю и энергию. Психическая деятельность, половое созревание и артериальное давление в основном от качества употребляемой пищи.

Родителям полезно знать о том, что стрессовый характер ребенка часто является результатом недостаточного питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для них процесс обучения.



### Питание шко...



Питание оптимально, если оно обеспечивает потребности организма в энергии и пластической материю. Калорийность рациона должна быть достаточной для обеспечения основных потребностей организма.

САН-ДЕНЬ  
Один РАЗ в  
НЕДЕЛЮ

Handwritten notes on a red clipboard, including a table with columns for dates and names, and some text.



**Правила здорового питания школьников**



**Правильное питание**



**Питание школьников**

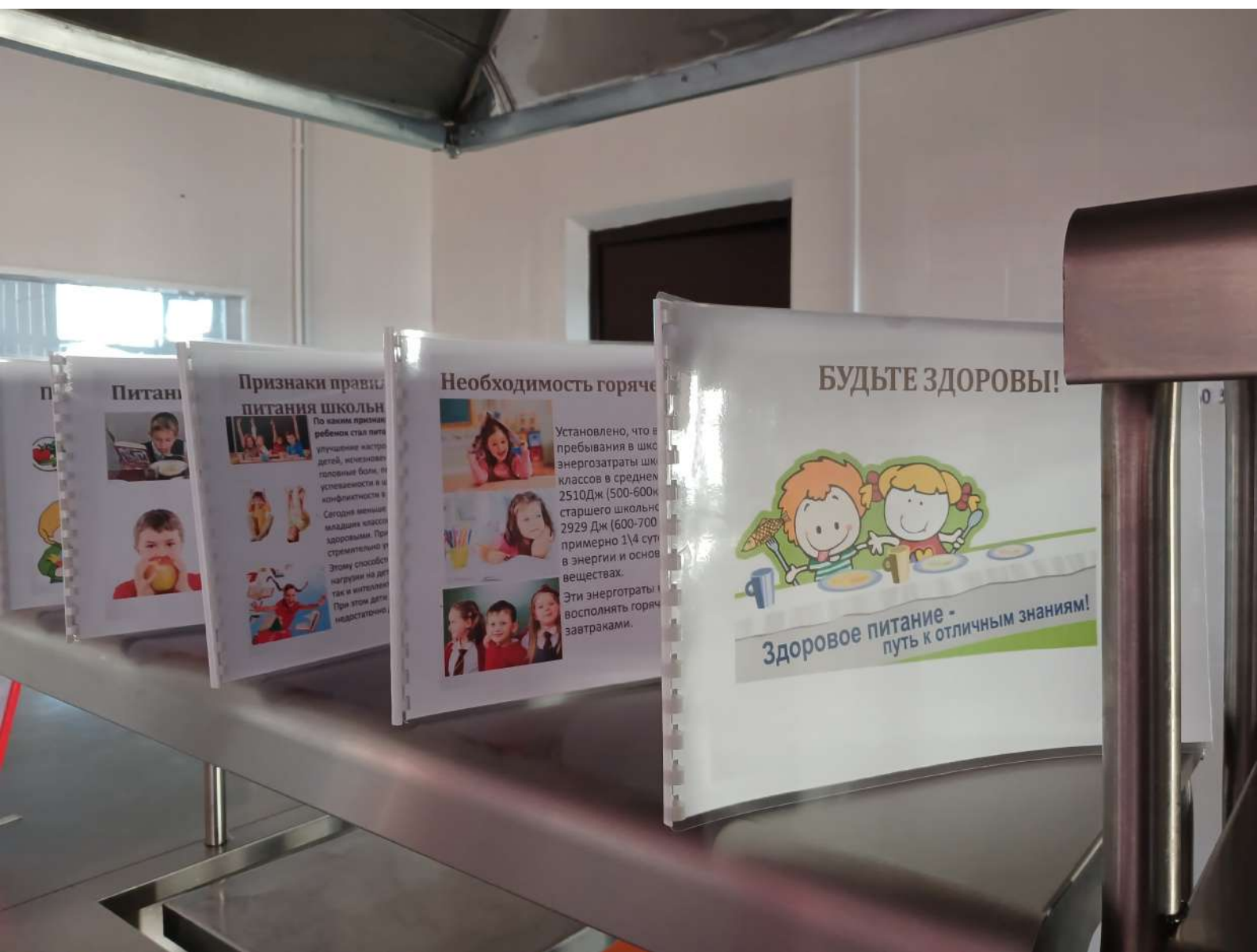


**Почему важно питаться правильно**



**Рекомендации школьникам**





### Питани



### Признаки прави питания школьн



По каким признакам  
ребенок стал питаться  
улучшение настроения  
детей, исчезновение  
головные боли, повыше  
успеваемости и сниже  
конфликтности в классе  
Сегодня меньше  
младших классов  
здоровыми. При  
стремительно у  
Этому способств  
нагрузки на дет  
так и мителлен  
При этом дети  
недостаточно.

### Необходимость горяче



Установлено, что в  
пребывания в шко  
энергозатраты шко  
классов в среднем  
2510Дж (500-600к  
старшего школьн  
2929 Дж (600-700  
примерно 1/4 сут  
в энергии и основ  
веществах.  
Эти энергозатраты  
восполнять горяч  
завтраками.

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям!

515

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА**

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

Безусловно полезны 3-4 раза в день

Рацион должен содержать достаточное количество овощей, фруктов, злаковых культур

Полноценное питание

Злаковые 20-25%

Овощи 30-35%

Фрукты 10-15%

Полноценное питание - залог здоровья и долголетия

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



**Потребление кислых продуктов увеличивает непосредственно выработку слюны и здоровую иммунную систему**

**Медообразование**  
Не застывает, сохраняет все полезные свойства молочной кислоты

**Преобразование**  
Улучшается иммунитет, повышается настроение

**История каши**

- Слово «каша» произошло от глагола «варить»
- В 30 веке слово «каша» даже было основным словом «шур»
- Каши служили основой питания для всех животных, кроме птиц и рыб. Были известны «кашур» - кашу
- Каши являются питательными и полезными, а не вредными продуктами. Пшеница, овес, ячмень, пшеница, рис, гречка, кукуруза, пшено, перловка и т.д.

**Продукты с низкой калорийностью**

Продукты с высокой питательной ценностью

Пшеница, овес, гречка, кукуруза, пшено, перловка и т.д.

**Углеводы**

Незаменимый источник энергии

Полноценное питание - залог здоровья и долголетия

**Жиры**

Незаменимый источник энергии

Полноценное питание - залог здоровья и долголетия

**Жиры**

Незаменимый источник энергии

Полноценное питание - залог здоровья и долголетия

**Белок**

Незаменимый источник энергии

Полноценное питание - залог здоровья и долголетия

**Белок**

Незаменимый источник энергии

Полноценное питание - залог здоровья и долголетия

**Белок**

Незаменимый источник энергии

Полноценное питание - залог здоровья и долголетия



# АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

### Чем полезен кисель

Кисель — очень полезное, натуральное блюдо во все времена и в тех странах, во где есть, особенно восточной азиатской (А, В, С, Е, Р, Р).

Кисель, во многих — лучший напиток при простуде и гриппе.

Черника и клюква эффективны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нефритический заболевания, а также для улучшения качества зрения.

Важнейший совет: рекомендуется для профилактики анемии, гиповитаминозов и для улучшения



### Яблоки



### Каша — пища наша

<b>Овсяная</b>	<b>Гречневая</b>	<b>Пшеничная</b>
<b>Рис</b>	<b>Кукурузная крупа</b>	<b>Манка</b>

Овсяная каша: улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет, способствует снижению веса.

Гречневая каша: улучшает кровообращение, укрепляет иммунитет, способствует снижению веса.

Пшеничная каша: улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет, способствует снижению веса.

Рис: улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет, способствует снижению веса.

Кукурузная крупа: улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет, способствует снижению веса.

Манка: улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет, способствует снижению веса.

### Витамины



### Витамины



### Витамины



### Витамин Е



### Витамин В



### Витамин А



### Полезные свойства клюквенного морса

Укрепляет иммунитет	Улучшает пищеварение
Снижает артериальное давление	Улучшает зрение
Улучшает кровообращение	Улучшает сон
Улучшает память	Улучшает настроение
Улучшает аппетит	Улучшает обмен веществ
Улучшает работу почек	Улучшает работу печени
Улучшает работу сердца	Улучшает работу легких
Улучшает работу желудка	Улучшает работу кишечника
Улучшает работу поджелудочной железы	Улучшает работу желчного пузыря
Улучшает работу селезенки	Улучшает работу надпочечников
Улучшает работу щитовидной железы	Улучшает работу гипофиза
Улучшает работу эпифиза	Улучшает работу вилочковой железы
Улучшает работу тимуса	Улучшает работу яичников
Улучшает работу матки	Улучшает работу влагалища
Улучшает работу мочевого пузыря	Улучшает работу мочеиспускательного канала
Улучшает работу простаты	Улучшает работу предстательной железы
Улучшает работу семенников	Улучшает работу яичек
Улучшает работу эпидидимиса	Улучшает работу вазоперика
Улучшает работу семявыводящего протока	Улучшает работу мочевого пузыря
Улучшает работу мочеиспускательного канала	Улучшает работу мочеиспускательного канала



### Бананы



### Польза супов

При ежедневном употреблении супа или просто горячего бульона повышается работоспособность человека.



### Польза супов



### Польза супов



### АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**ЖЕЛЕЗО**  
Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей.

**БИОТИН**  
Важен при синтезе углеводов и жиров

**КАЛИЙ**  
Участвует в свертывании крови

**КАРОТИН**  
Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

**ЙОД**  
Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

**НИАЦИН**  
Обеспечивает организм энергией

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ  
НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ  
ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ  
ХУЖЕ УЧАТСЯ!

o!

o!

Апрель 2018 г.

© 2018 ООО «Сбербанк России»

Сбербанк России, Челябинск, ул. Советская, 100/101, 1 этаж

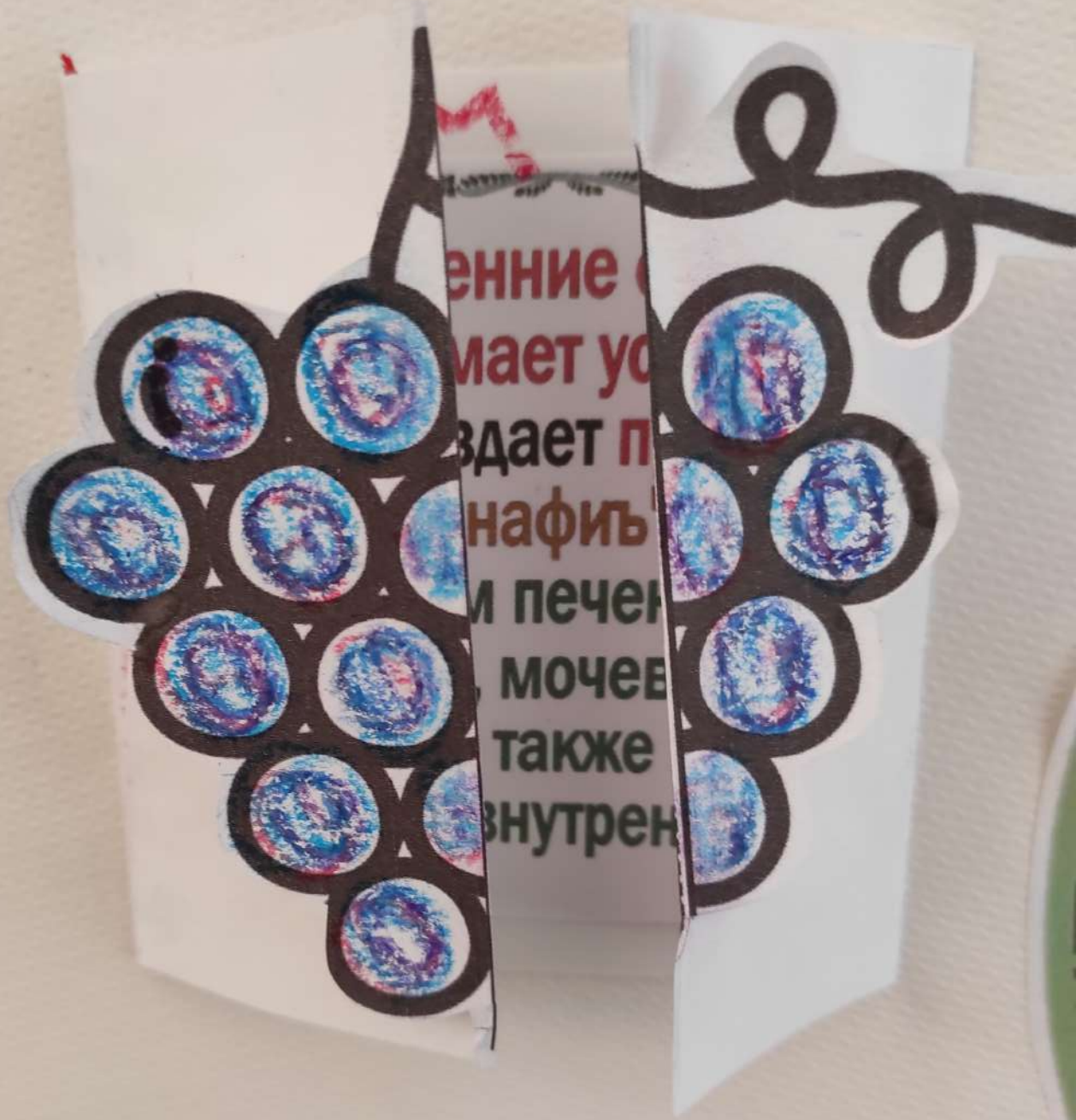
Тел: 8 (351) 260-0000

www.sberbank.ru

ребление све  
работоспо  
ость, улучшае  
Ягоды утоляю  
ют аппетит,  
ение, де  
ОГАНОВ ДЫХАНИ

**АЗ**

Зем  
В с  
Я в  
В с  
Я в  
В н  
От н  
Полю  
Ну а  
Хоть



енние  
мает ус  
здает п  
нафиь  
м печен  
мочев  
также  
внутрен

ьза супов

каждодневно  
просто

# АЗБУ

## Чем полезен кисель

Кисель – очень питательное, калорийное блюдо из-за содержания в нем крахмала, но, при этом, сохраняет множество витаминов (А, В1, В2, В5, РР).

Кисель из клюквы — лучший напиток при простуде и гриппе.

Черника в киселе эффективна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, инфекционных заболеваниях, а также для улучшения остроты зрения.

Яблочный кисель рекомендуется для профилактики анемии, гиповитаминозов и для улучшения



## Полезные свойства клюквенного морса





# Здорового

ша.



**ПШЕННАЯ**



**пшено**

Для интеллектуалов и спортсменов. Выводит тяжёлые металлы и антибиотики.



## Польза супов

- При каждодневном употреблении супа или просто горячего бульона повышается работоспособность человека.



Питайся правильно и будь здоров

**Витамины**

<b>Витамин А</b> Помогает бороться с инфекциями, поддерживает зрение.	<b>Витамин В1</b> Улучшает обмен веществ, поддерживает нервную систему.	<b>Витамин В2</b> Улучшает обмен веществ, поддерживает нервную систему.
<b>Витамин В12</b> Улучшает обмен веществ, поддерживает нервную систему.	<b>Витамин С</b> Улучшает иммунитет, поддерживает нервную систему.	

**Минералы**

<b>Магний</b> Улучшает обмен веществ, поддерживает нервную систему.	<b>Кальций</b> Улучшает обмен веществ, поддерживает нервную систему.	<b>Железо</b> Улучшает обмен веществ, поддерживает нервную систему.
--	---	--

**Рацион питания**

Завтрак: каша, фрукты, овощи.

Обед: суп, мясо, овощи.

Ужин: каша, овощи, фрукты.