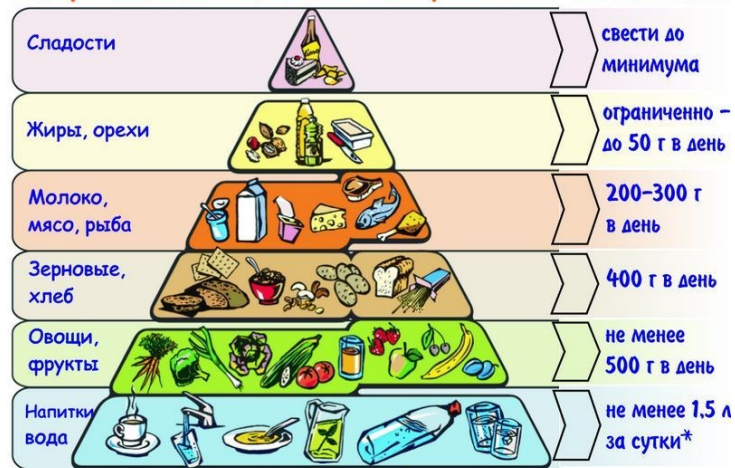




Избыток пищи мешает тонкости
ума.
Сенека

Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

МБОУ-СОШ с. Ольшанка

Питание школьника

«Скажи ДА здоровому образу жизни»



Питание школьника должно быть сбалансированным.

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. 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. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Самые полезные продукты: яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, мед, бананы.

Саратовская область Аркадакский район село Ольшанка улица Молодежна 1А

Принципы здорового

питания

Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. В среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за час. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен повышается в пределах 30%.



Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, мин веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1:4.



Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.

