



МБОУ РУССКАЯ СОШ им. М.Н. АЛЕКСЕЕВА

# Здоровое питание школьника

Алексеева Н.И.,

учитель начальных классов, родители 4 класса

с. Русское



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ШКОЛЬНИКА



# Пирамида питания





# Всегда –здоровая еда!





# 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.



**Овощи и молочные продукты-  
всегда полезны!**



# Питание школьника

В меню школьника обязательно должны входить продукты,

содержащие не только белки, жиры и углеводы,

но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и





# Завтрак у школьника должен быть обязательно!





# Правильное питание – залог здоровья.

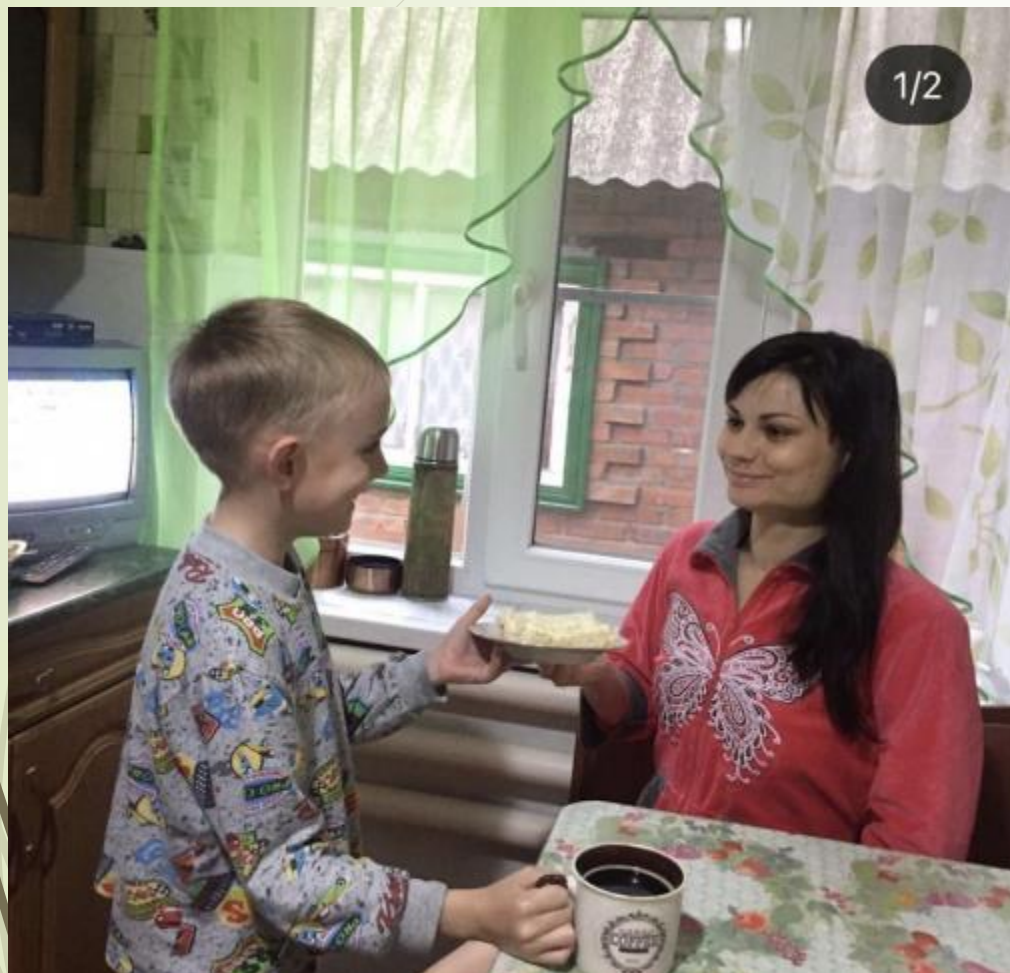
## Полезные продукты.

рыба  
мясо птицы  
молоко  
яйца  
овожи  
фрукты  
мёд  
масло





# Мамы за здоровую еду!





# Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

Потеря внимания

**Недостаточность  
питательных  
веществ**

Слабость и переутомляемость

Ухудшение памяти и  
работы мозга

Легкий доступ к вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

