

ШКОЛЬНИКАМ  
О  
ПРАВИЛЬНОМ  
ПИТАНИИ

Ведь если б еда прибавляла года,  
Всех дольше бы жили обжоры тогда.  
Съел мало – и много покоя взамен.  
Съел много – к болезням отправился  
в плен.

Низами



## Организация питания



Для детей 7-14 лет оптимальным является 4-5-разовое питание. Перерывы между этими приёмами пищи должны составлять около 3-4 часов.

## Основное правило питания

Энергетические  
затраты



Потребляемые с  
пищей калории

Категории детей	Энергетическая потребность в килокалориях
7-10 лет	2380
11-13 лет	2860
14-17 лет:	
-Юноши	3160
-Девушки	2760

По мнению профессора К.С.Петровского:  
Энергетическая ценность рациона школьников  
зависит от учебной смены

Количество  
получаемой  
с пищей энергии для  
учащихся  
1-ой смены



- 1-й завтрак (8.00)
- 2-й завтрак (11.00)
- обед (15.00)
- ужин (20.00)

Количество  
получаемой  
с пищей энергии для  
учащихся  
2-ой смены



- завтрак (8.30)
- обед (12.30)
- полдник (16.20)
- ужин (20.30)

# Полноценное питание

Белки

Жиры



Углеводы

Витамины

Белки – основной материал, из которого построены  
клетки и ткани нашего организма



Продукты,  
содержащие белок



Жиры – богатейший источник энергии, участвует в процессах роста и развития человека



Продукты,  
содержащие  
жиры





Углеводы – способствуют экономному расходованию  
белка



Продукты,  
содержащие  
углеводы



## Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин С повышает сопротивляемость организма, поддерживает процессы кроветворения



## Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин D необходим для прочности костей



Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин А способствует  
обмену веществ



## Принципы правильного питания

- ✓ Питание должно быть четырехразовым
- ✓ Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- ✓ Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
- ✓ Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи
- ✓ Следи за чистотой рук
- ✓ Старайся кушать в одно и то же время



## Интересные факты о еде

- Среднестатистический человек съедает за жизнь 20–25 тонн еды.
- Легенда гласит о том, что французский сыр Рокфор появился случайно, когда пастух бросил свой завтрак в пещере, погнавшись за проходившей симпатичной девушкой. Через несколько месяцев он случайно обнаружил брошенный сыр, который к тому времени покрылся плесенью, но при этом оказался вкусным.

- В Колумбии в кинотеатре вместо поп-корна вам предложат пакетик с гигантскими жареными муравьями.
- На улицах Индонезии продают копченых летучих мышей.
- Ресторан в Пенсильвании предлагает желающим гамбургер весом 4 килограмма. Пока еще никто не съел его полностью...
- В Швеции делают клецки из муки, крови северного оленя и соли.
- На Сицилии и в Японии популярна икра морского ежа.

- Рыбьи головы являются распространенным лакомством на Аляске. Для их приготовления головы лосося закапывают в специальные ямки, выложенные мхом. Там они гниют пару недель, после чего выкапываются, измельчаются и получается нечто вроде рыбного соуса. К слову, в Карелии тоже есть такое блюдо.
- На Мадагаскаре делают тушенку из зебры с томатом.



## Используемые ресурсы интернета

<http://www.dieta.ru/itisint/histfacts/>

<http://www.zdoroviedetey.ru/node/2868>

<http://images.yandex.ru/>











