

## Здоровьесберегающие технологии решают задачи рациональной организации образовательного процесса

- диспансеризация учащихся;
- профилактические прививки;
- обеспечение двигательной активности;
- витаминизация;
- мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРВИ, эпидемии гриппа;
- программа «Молоко»;
- режим питания.



### РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30-40 г
- Растительное масло: 15-20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200-300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40-60 г
- Картофель: 200-300 г
- Овощи: 300-400 г
- Фрукты свежие: 200-300 г
- Сок: 150-200 мл
- Сахар: 50-70 г
- Кондитерские изделия: 20-30 г
- Молоко, молочные продукты: 300-400 г
- Мясо птицы (филе): 100-130 г
- Рыба (филе): 50-70 г



**Витамин А** – рост, зрение, крепкие зубы.  
**Витамин В** – сила, аппетит, хорошее настроение.  
**Витамин С** – бодрость, защита от простуды.  
**Витамин D** – крепкие кости.

### Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.



**НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ВРЕМЯ ПРИЕМОВ ПИЩИ**  
 Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4 часов



ПИТАТЬСЯ НУЖНО 4-5 РАЗ В ДЕНЬ

**РАЦИОН ДОЛЖЕН БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ**  
 по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.



ПРИНИМАТЬ ПИЩУ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НЕ СПЕША И В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ







# Пищевая пирамида



Жир, масло, соль, сахар, сладости

Мясо, рыба, молоко, яйца

Овощи, фрукты

Хлеб, каши

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



Перед едой обязательно вымой руки



ешь не спеша, во время еды не отвлекайся, старательно пережёвывай пищу



не ешь пищу, которая упала на пол



ешь только за чистым столом и только из чистой посуды



после еды убери за собой



после еды мой руки и полощи рот



ешь не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кефир)



каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко



умей отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы)

