

# 15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



ГРЕЙПФРУТ



ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ



ЙОГУРТ



МИНДАЛЬ



КОФЕ



ИНДЕЙКА



ЯБЛОКО



ШПИНАТ



ФАСОЛЬ



ХАЛАПЕНЬО



БРОККОЛИ



КАРРИ



КОРИЦА



СОЕВОЕ  
МОЛОКО



ОВСЯНКА

## 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.





## Правила здорового питания школьников



*Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году*



- **Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены .**







# Питание и здоровье

- Здоровье школьников можно укрепить, не только грамотно дозируя учебные нагрузки, подключив занятия спортом, но и с помощью правильно организованного питания в школьной столовой.
- Болезни органов пищеварения в структуре общей заболеваемости детей стоят на втором месте (после заболеваний органов дыхания).
- Школьное меню должно соответствовать потребностям детского организма и по составу (баланс белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов), и по энергетической насыщенности.



## Рекомендуемая калорийность рациона школьника

- 7-10 лет – 2300 ккал.
- 11-13 лет (мал.) – 2700 ккал.
- 11-13 лет (дев.) – 2450 ккал.
- 14-17 лет (мал.) – 2900 ккал.
- 14-17 лет (дев.) – 2600 ккал.



Рекомендуемое распределение калорийности при 4-разовом питании

