



Уважаемые родители!

Многие дети не приучены кушать творожные, кисломолочные, рыбные и овощные блюда.

Однотипное питание и преобладание в питании детей фаст-фудов приводит к печальным последствиям. Наша совместная цель – воспитать в детях культуру питания, для достижения которой необходимо решение следующих задач:

обеспечить школьнику ежедневный режим питания с соблюдением интервала питания:

привить ребёнку гастрономическую грамотность;

не злоупотреблять сладкими и острыми продуктами;

научить детей правильному поведению за столом.

При комплексном подходе со стороны родителей и школы наши дети вырастут крепкими и здоровыми людьми.



ПОМНИТЕ:
**Физическое,
психическое и
психоэмоционально
е состояние
здоровья человека
напрямую зависит
от своевременного,
правильного и
рационального
питания**



Основы

**здорового и рационального
питания—это:**

- 1—соблюдение сбалансированного питания
- 2- соблюдение интервала в питании в соответствии с возрастом ребенка.



Что такое аппетит?

Мама мне о нём твердит.

Говорит она сердито: «Ты поел без аппетита».

Что такое? Где он есть? Почему с ним надо есть?

Жили братья Ап и Тит. Оба хилые на вид,

Оба слабые, как птички, шеи тонкие, как спички,

Кулачки, как пяточки, ноги, как былинки.

То у Тита скарлатина, то у Апа вдруг ангина,

То болит, и то болит. Вот какие Ап и Тит.



И даю вам срок до года, чтоб могли вы через год
Стать сильней, чем бегемот»

Утром братья, встав с постели, по тарелке каши
съели,

Хлеба – по горбушке, молока – по кружке.

А в обед тарелку шей, да погуще им налей,

Чесноком ещё приправь, будет мало – так добавь.

Год прошёл, и Ап и Тит, стали бравыми на вид,

Не страшатся комаров, не зовут к ним докторов,

Вот какие Ап и Тит!

Вот что значит АППЕТИТ!



Питание для человека имеет важное значение, особенно в детском и подростковом возрасте. Оно оказывает прямое влияние на формирование, рост и развитие молодого организма. Питание должно соответствовать санитарным требованиям и принципам рационального питания. К принципам рационального питания относится:

соответствие энергоценности рациона
энергозатратам организма (2350-2700 ккал);
обеспечение организма в основных питательных
веществах и сбалансированность (белков,
жиров, углеводов, минералов в соотношении
1/1/4);

своевременное удовлетворение физиологической
потребности в пище для(нахождения в
успокоенном состоянии физического,
психического и психоэмоционального
состояния);

оптимальный режим приёма пищи
(интервалы между приёмами пищи не
должны превышать 3,5-4 часа);

Дети школьного возраста длительное
время находятся в школе, а иногда и
практически весь активный день. При
неполучении полноценного горячего питания
(завтраки, обеды, полдники) ребёнок не
обеспечен питательными веществами на 70%
от суточной потребности.

Дефицит белка - «строительного
материала», может стать причиной серьёзных
функциональных нарушений и заболеваний, а
дефицит углеводов и витаминов приводит к
снижению иммунитета, вследствие дефицита
иммунитета понижается восприятие
информационного, учебного материала.

