

Государственное учреждение образования
«Ивьевская начальная школа»



Правильное питание – залог здоровья

Воронюк Е.В., воспитатель

Ивье, 2023

**ОТ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
ЗАВИСИТ**



**ЗДОРОВЬЕ
УСПЕВАЕМОСТЬ
РАЗВИТИЕ**

Что бы это значило?



Дерево держится своими корнями, а человек пищей.



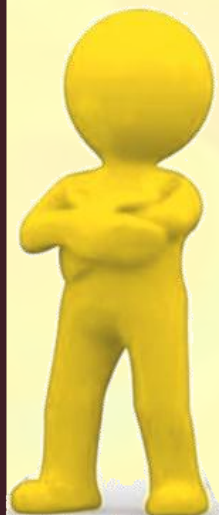
БЕЛКИ



УГЛЕВОДЫ

Нам тепло в непогоду
Поставляют углеводы.
Нам клетчатку посылают,
Витамины добавляют
И энергией питают.



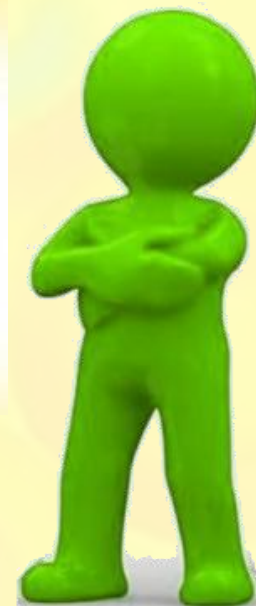


ВИТАМИНЫ

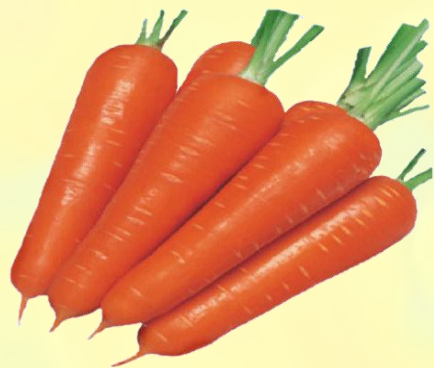


**Мы столько радости несем,
От болезни и простуды
Всех детей мы бережем**

ЖИРЫ



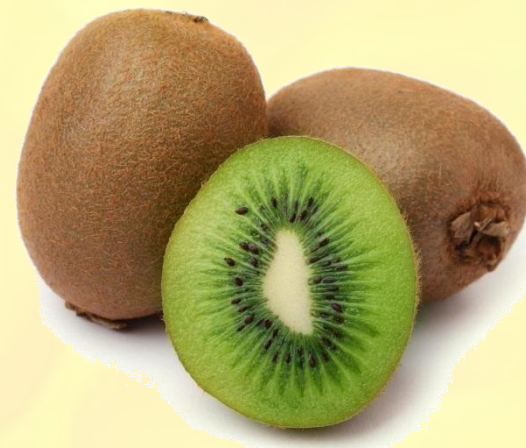
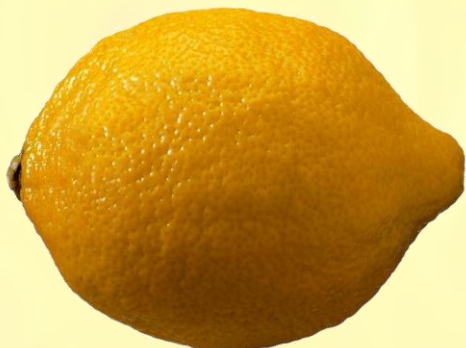
ВИТАМИН А



Витамины группы В



Вита́мин С





Правило

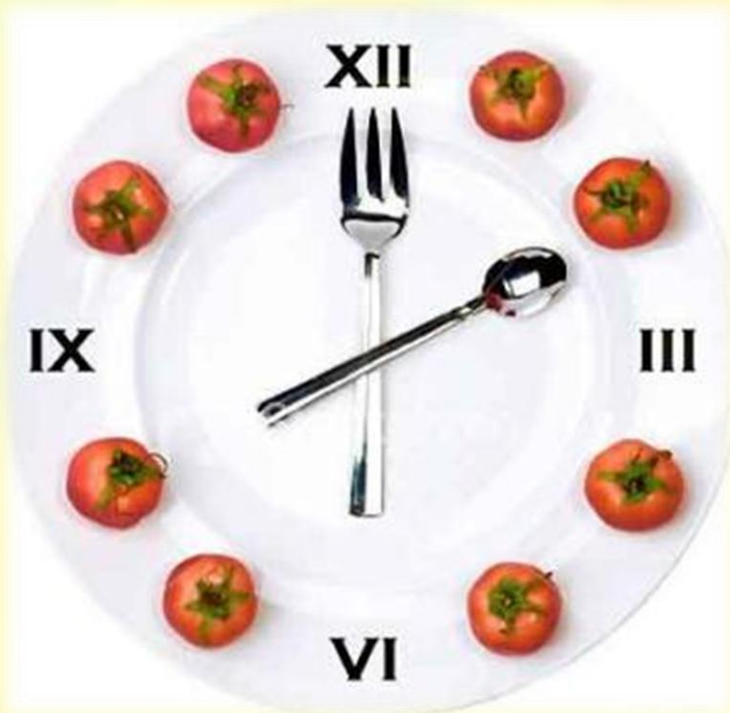
Питание должно быть разнообразным



Правило



Питание должно быть регулярным



Школьники должны питаться 4-5 раз в день в одно и тоже время

Правило

Питание должно быть умеренным.
Не перегружайте желудок, не переедайте.
Ощущение сытости приходит к человеку
через 15-20 минут после окончания еды.



В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.



Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

В состав **жвачек и многих конфет** входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса.



В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ.



Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

Правило

Пища должна быть полезной



Золотые правила питания:



- Питание должно быть полноценным, разнообразным.
- Питание должно быть регулярным и умеренным.
- Пища должна быть полезной.