

## Рекомендации по здоровому питанию школьникам:

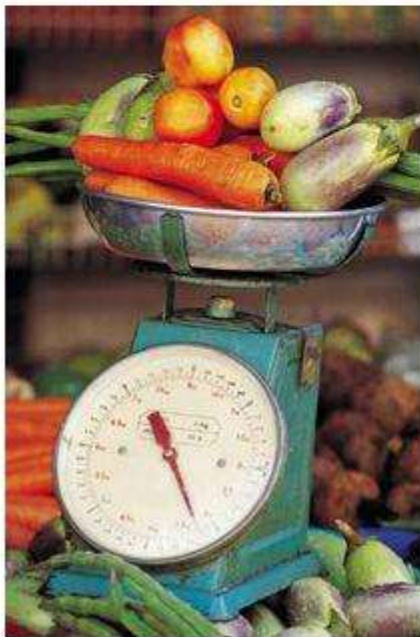
- В питании всё должно быть в меру
- Пища должна быть разнообразной
- Еда должна быть тёплой
- Тщательно пережёвывать пищу
- Есть 3 – 4 раза в день
- Не есть перед сном
- Есть овощи и фрукты
- Не есть сухомятку
- Не есть жареного и острого
- Меньше есть сладостей
- Не перекусывать чипсами и сухариками



## **Необходимость горячего питания в школе**



- **Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510 Дж (500-600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что ровно примерно 1\4 суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.**
- **Эти энерготраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.**



# 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.



## Горячее питание в школе.

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни. Поэтому, питаться детям и подросткам в школах необходимо.





**Здоровье российских школьников.**

**Правильное питание детей – это важное условие обеспечения их здоровья. Оно**

**усиливает способность к обучению школьников. Дети, недополучая витамины и минералы, хуже успевают в школе, медленнее думают, быстрее утомляются.**

**Болезни органов пищеварения, связаны с состоянием питания школьников.**

**Можно сделать вывод, что актуальность проблемы школьного питания очень велика, одна из её составляющих - это завтрак.**

