



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

для детей школьного
возраста



0

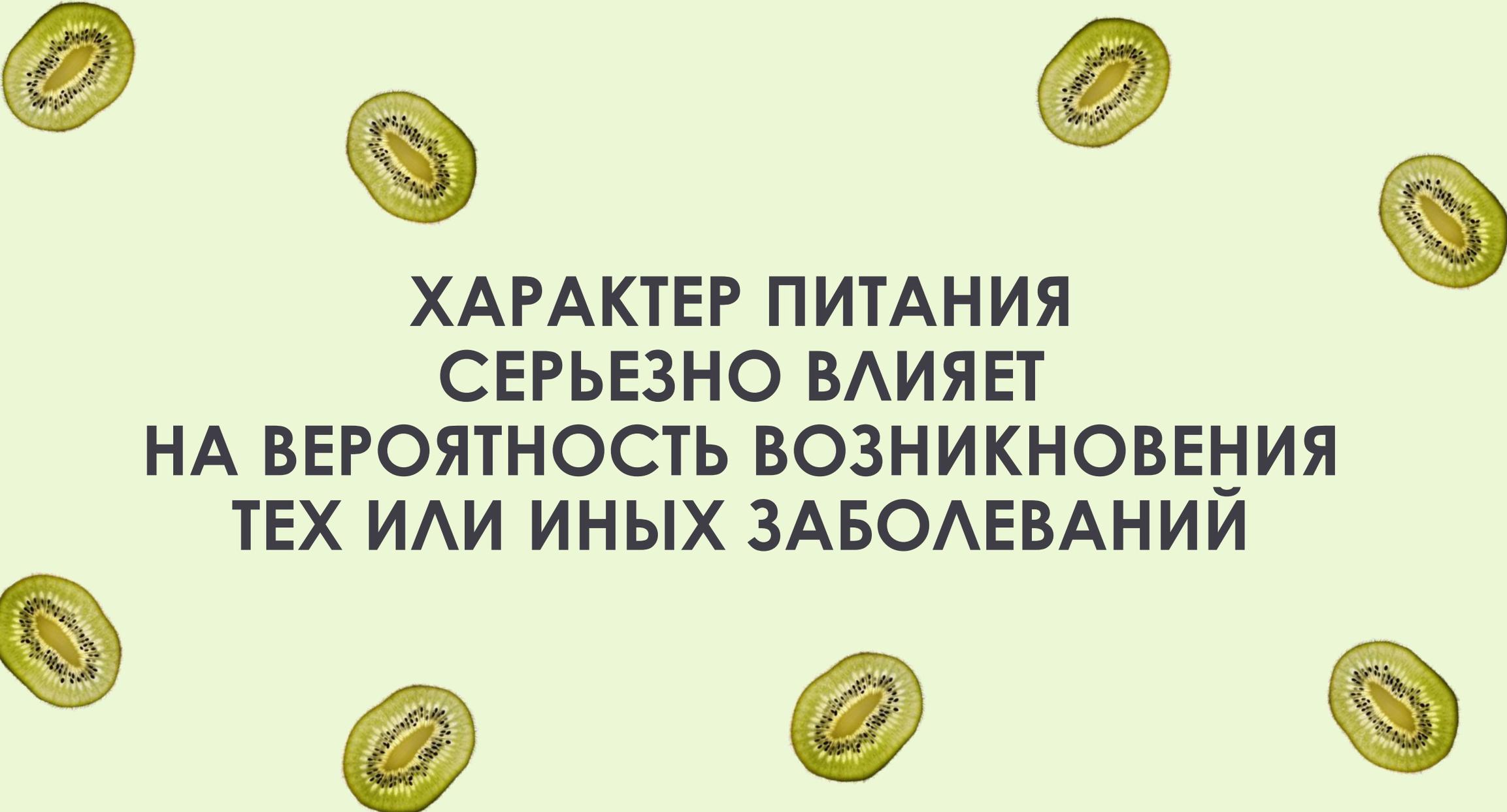
**ЧЕЛОВЕК – ТО,
ЧТО ОН ЕСТЬ**



Что такое здоровое питание?

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



The image features several slices of kiwi fruit arranged in a circular pattern around the central text. Each slice shows the characteristic green flesh, black seeds, and yellow center of the fruit.

**ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ
СЕРЬЕЗНО ВЛИЯЕТ
НА ВЕРОЯТНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

ЕДА И БОЛЕЗНЬ

Лучше отказаться от пищи и
заменить еду водой

01

02

ЕСТЬ ТОЛЬКО ПРИ ОЩУЩЕНИИ ГОЛОДА

За 30 мин до еды приучить себя
выпивать по стакану теплой воды

ПИТЬ ВОДУ

По 2-3 литра в день

03

04

НЕ ПИТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Утром
За полчаса до еды
Перед сном

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

НЕТ ХОЛОДНОМУ И
ГОРЯЧМЕУ

05

06

ИСКЛЮЧИТЬ НЕКОТОРЫЕ
ПРОДУКТЫ

За 30 мин до еды приучить себя
выпивать по стакану теплой воды

ИСКЛЮЧИТЬ САХАР

07

08

ВВЕСТИ В РАЦИОН
НЕКОТОРЫЕ ПРОДУКТЫ

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

09

10

ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ

За 30 мин до еды приучить себя
выпивать по стакану теплой воды

ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ЕДУ

11

12

УМЕНЬШИТЬ
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

ПОМИМО БЖУ...



В состав продуктов питания, помимо белков, жиров, углеводов, воды, входят пищевые волокна, аминокислоты, пептиды, минералы, витамины, ненасыщенные жирные кислоты, холины и прочие соединения.



ПОМИМО БЖУ...

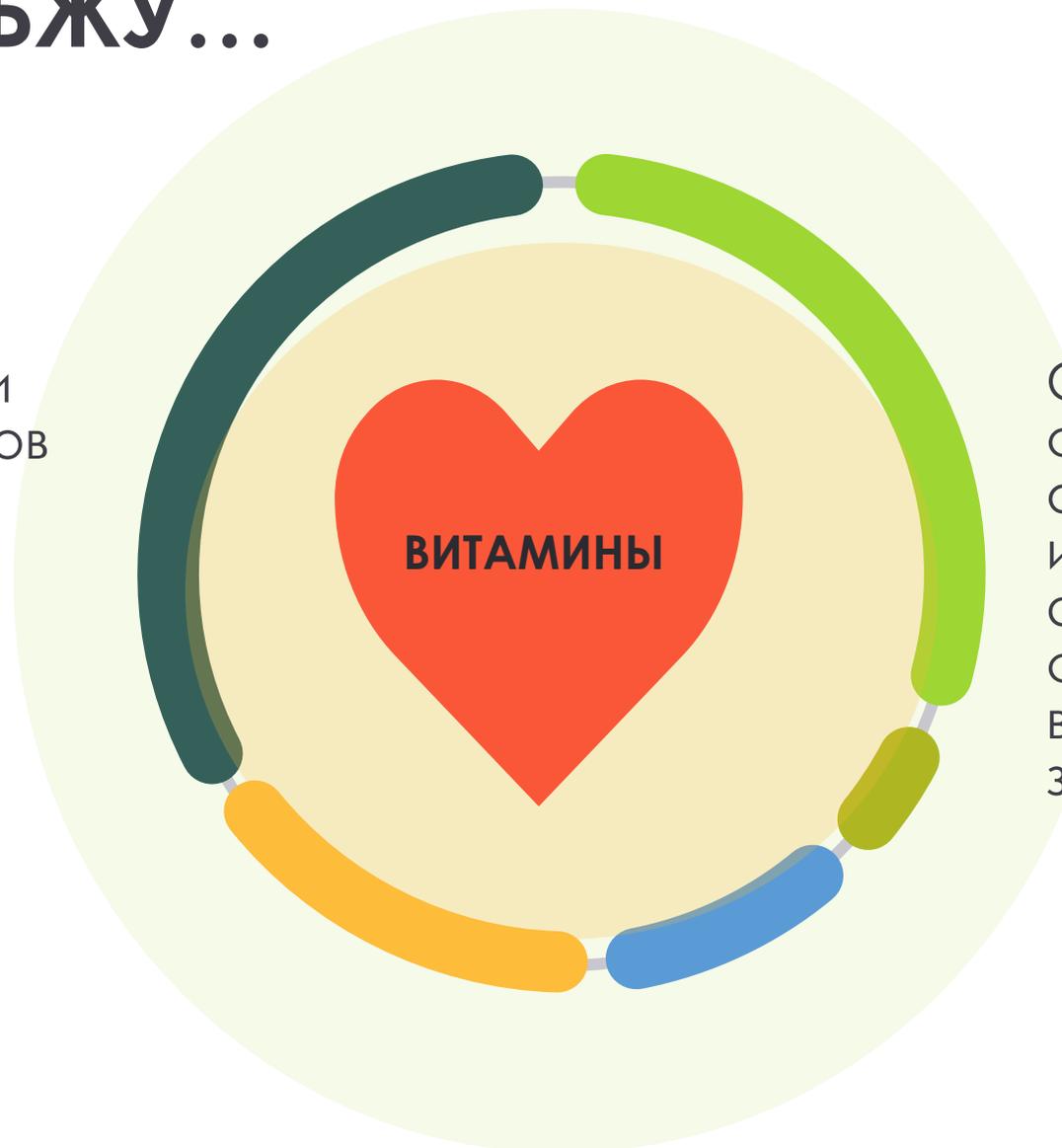


Потребность в пищевых веществах отличается на разных этапах роста и развития, также она зависит от наличия заболеваний, уровня физической активности.



ПОМИМО БЖУ...

Дефицит одного или нескольких витаминов в течение продолжительного времени приводит к нарушениям жизненно важных функций



Снижается сопротивляемость организма к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды. Провоцируется возникновение различных заболеваний

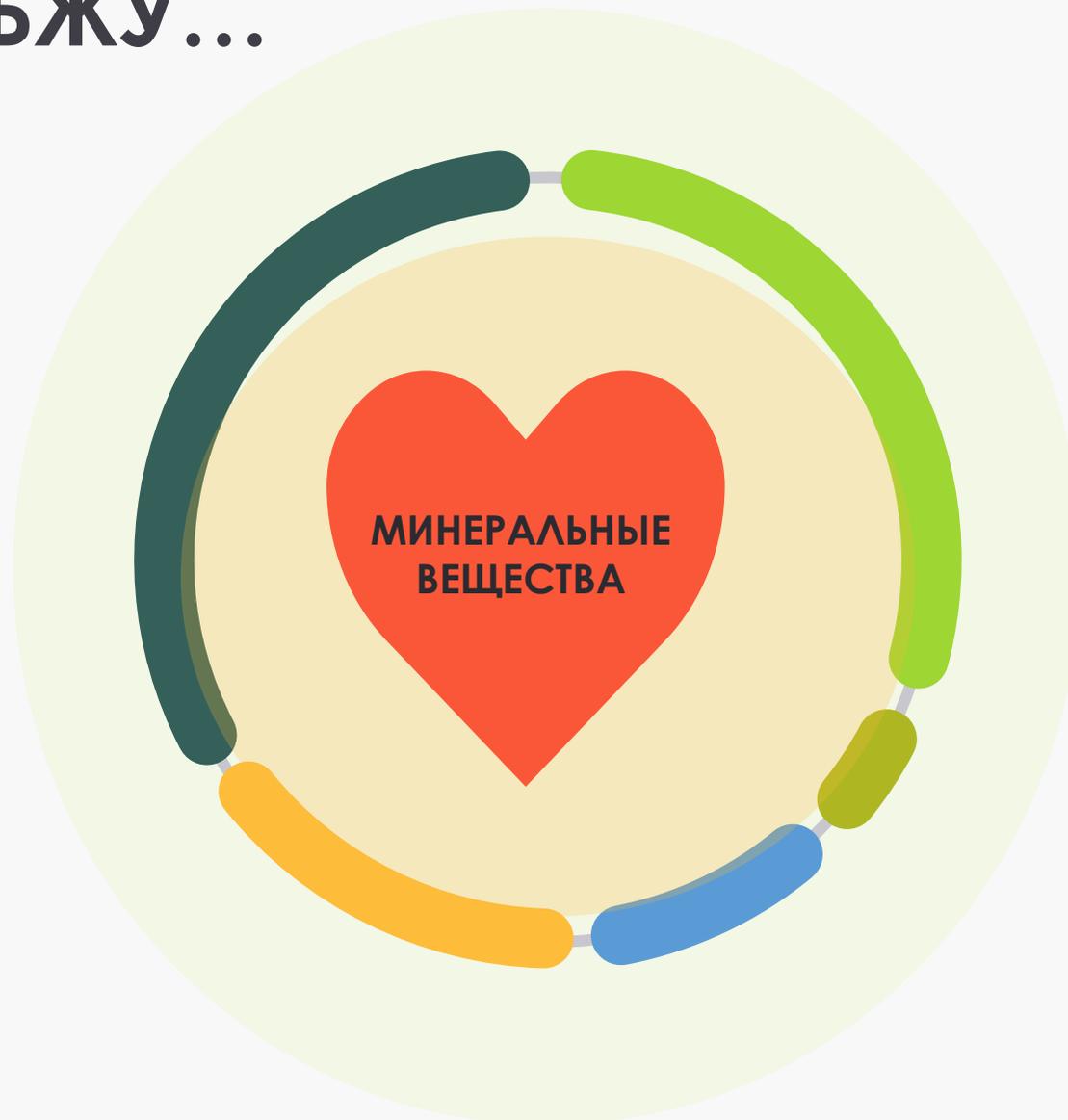
ПОМИМО БЖУ...

МАГНИЙ

КАЛИЙ

КАЛЬЦИЙ

НАТРИЙ



ПРИЁМЫ ПИЩИ



1 ЗАВТРАК

4 ВТОРОЙ ЗАВТРАК

2 ОБЕД

5 ПОЛДНИК

3 УЖИН

6 ВТОРОЙ УЖИН





**- КАК УВЕЛИЧИТЬ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ?
- НАУЧИТЕСЬ ЕЕ НЕ УКОРАЧИВАТЬ.**
