

ПАМЯТКА

Учеными доказано, что болезни желудка в три раза чаще возникают у детей и подростков, которые вместо обеда «перекусывают»

Оптимальный режим питания для детей включает в себя 4 приема пищи: завтрак, второй завтрак, обед и ужин. Желательно, чтобы перерыв между приемами пищи не превышал 3-3,5 часа. При этом основное количество питательных веществ должно приходиться на обед и завтрак.

Учащиеся, соблюдающие требования режима питания, быстрее справляются с учебными заданиями и лучше успевают в школе

ДЛЯ

Уважаемые родители:

- Нужно позаботиться о режиме питания ребёнка
- Питание должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым;
- Питание должно соответствовать ежедневным суточным энергетическим затратам организма.

Школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому удовлетворяет принципам рационального питания

Основные направления работы при обучении школьников рациональному питанию

- ❖ Организация рационального питания дома;
- ❖ Объяснение ребенку, что нельзя есть под телевизор, на ходу в сухоматку и т.д.;
- ❖ Проявление интереса к пище, употребляемой ребенком вне дома;
- ❖ Участие в мероприятиях, проводимых школой по обучению школьников навыкам рационального питания

РОДИТЕЛЕЙ

Слишком большое количество сладкой пищи в подростковом возрасте может вести к появлению воспаления на коже

Регулярное питание позволит вашему ребёнку расти здоровым и крепким.

Питание учеников



Состояние здоровья



Успеваемость школьников