

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное питание является одним из главных факторов здоровья школьников. Оно способствует успешной учебе и развитию личности ребенка. Однако родители зачастую не уделяют должного внимания питанию своих детей, что приводит к различным заболеваниям и снижению успеваемости.

1. Не забывайте обилие фруктов. Они содержат витамины, минералы, клетчатку, которая улучшает пищеварение. Выбирайте сезонные фрукты и овощи, которые выращены в экологически чистых условиях. Старайтесь есть фрукты и овощи каждый день. Их количество должно составлять 1/3 от общего объема пищи.

2. Не забывайте о молочных продуктах. Они содержат кальций, который необходим для развития костей и зубов. Выбирайте натуральные молочные продукты: молоко, кефир, йогурт, творог. Их количество должно составлять 1/4 от общего объема пищи.

3. Не забывайте о белках. Они необходимы для роста и развития организма. Выбирайте источники белка: мясо, рыба, яйца, бобовые. Их количество должно составлять 1/4 от общего объема пищи.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ НАЙДУТ ВИТАМИНЫ

- Витамин А** - морковь, тыква, абрикосы, персики, яйца, сливочное масло, печень трески, рыбий жир.
- Витамин В** - зерновые, дрожжи, мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр, бобовые, орехи.
- Витамин С** - цитрусовые, клубника, малина, смородина, капуста, болгарский перец, шиповник, черная смородина.
- Витамин D** - жирная рыба, яйца, сливочное масло, сыр, творог, кефир, йогурт, молоко.
- Витамин Е** - растительные масла, орехи, злаки, яйца, молоко, кефир, йогурт, творог, сыр.
- Витамин К** - зеленые листовые овощи, капуста, брокколи, шпинат, салат, петрушка, укроп, сельдерей.
- Витамин L** - капуста, морковь, свекла, болгарский перец, помидоры, огурцы, кабачки, тыква.
- Витамин М** - яйца, мясо, рыба, орехи, злаки, молоко, кефир, йогурт, творог, сыр.
- Витамин N** - мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, йогурт, творог, сыр, бобовые, орехи.
- Витамин O** - капуста, морковь, свекла, болгарский перец, помидоры, огурцы, кабачки, тыква.



Питание ребенка в период учебы

- 1. Не забывайте о завтраке. Это важно для начала учебного дня.
- 2. Не забывайте о перекусах. Они помогают поддерживать уровень энергии.
- 3. Не забывайте о питьевом режиме. Пейте воду, чай, компоты.
- 4. Не забывайте о сне. Он необходим для восстановления сил.
- 5. Не забывайте о прогулках на свежем воздухе. Это улучшает настроение и аппетит.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- 1. Не забывайте о безопасности. Не употребляйте продукты, которые вызывают аллергию.
- 2. Не забывайте о гигиене. Мойте руки перед едой.
- 3. Не забывайте о разнообразии. Ешьте разные продукты, чтобы получить все необходимые вещества.
- 4. Не забывайте о умеренности. Не переедайте, соблюдайте режим питания.
- 5. Не забывайте о консультации с врачом. Если у вас есть проблемы со здоровьем, обратитесь к специалисту.

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебе!

Здоровое питание является одним из главных факторов здоровья школьников. Оно способствует успешной учебе и развитию личности ребенка. Однако родители зачастую не уделяют должного внимания питанию своих детей, что приводит к различным заболеваниям и снижению успеваемости.

Для роста и развития ребенка необходимо употреблять достаточное количество белков, жиров и углеводов. Белки необходимы для построения тканей организма, жиры - для выработки энергии, углеводы - для получения энергии.

Не забывайте о питьевом режиме. Пейте воду, чай, компоты. Не употребляйте сладкие напитки, которые содержат много сахара.

Не забывайте о сне. Он необходим для восстановления сил. Старайтесь спать не менее 8-10 часов в сутки.

Не забывайте о прогулках на свежем воздухе. Это улучшает настроение и аппетит.