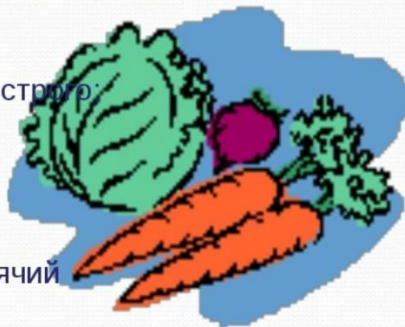


**ШКОЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**

# 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 сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

14

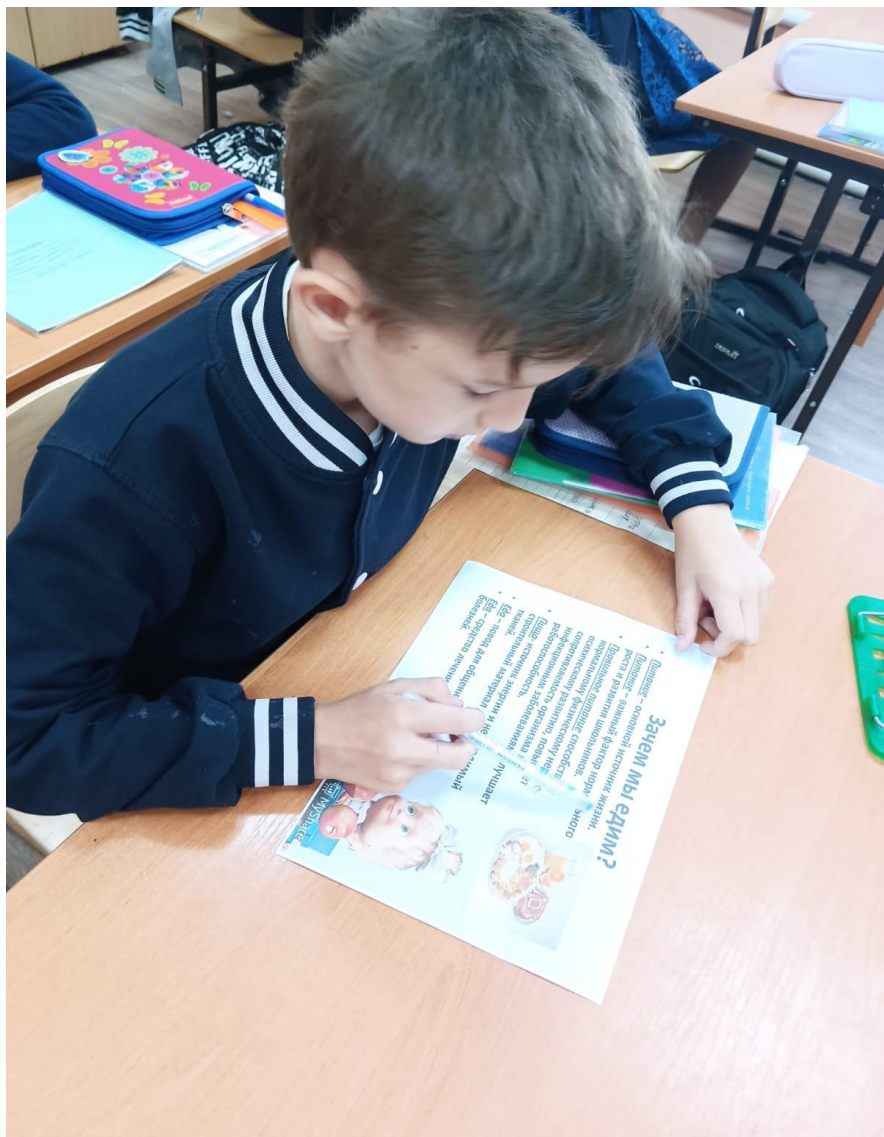
## Питание школьника



Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.



Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.





**Здоровое питание школьника**



**Залог успеха в учебе**





**История и легенды**  
Тыква очень ценная овощная культура. Ее выращивают в основном в открытом грунте. Тыква богата витаминами, особенно витамином А. Она имеет приятный вкус и используется в пищу как в свежем, так и в вареном виде. Тыква также используется в медицине для лечения желудочно-кишечного тракта и для улучшения зрения.

**Питание**  
Тыква содержит много клетчатки, которая помогает пищеварению. Она также содержит много витаминов и минералов, которые полезны для здоровья. Тыкву можно употреблять в виде салата, супа, каши или вареной тыквы.

**Витамины**  
Тыква богата витаминами А, В, С, Е и К. Витамин А полезен для зрения, витамин В — для нервной системы, витамин С — для иммунитета, витамин Е — для кожи, а витамин К — для костей.

**Лечебные свойства**  
Тыква обладает лечебными свойствами, которые помогают при многих заболеваниях. Она улучшает аппетит, повышает иммунитет, улучшает состояние кожи и волос. Тыкву также можно использовать для лечения заболеваний печени и почек.

**Рецепты**  
Тыква может использоваться во многих рецептах. Например, можно приготовить тыквенный суп, кашу, салат или вареную тыкву. Тыкву также можно использовать для приготовления тыквенного масла, которое полезно для здоровья.

**Выращивание**  
Тыкву можно выращивать в открытом грунте или в теплице. Для выращивания тыквы необходимо выбрать солнечное место, богатое гумусом. Тыкву нужно регулярно поливать и подкармливать. Тыква готова к употреблению, когда ее плоды достигли зрелости.



Министерство образования Республики Беларусь  
Институт образования  
С. М. Демидова

**РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

Цель: контроль за качеством питания учащихся в школе.

Задачи: выявление проблем, связанных с организацией школьного питания; привлечение внимания родителей к данной проблеме; оказание помощи школе в решении проблем, связанных с организацией школьного питания.

№ п/п	Дата	Время	Место	Описание ситуации

Подпись родителя (подпись): \_\_\_\_\_  
Подпись ребенка (подпись): \_\_\_\_\_  
Дата: \_\_\_\_\_

## Основные принципы здорового питания:

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.
- Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.



## Информация :

### Памятка для родителей:

1. Проводите беседы со своими детьми.
2. Убеждайте их что нужно питаться в школьной столовой.
3. Нельзя питаться кириешками, чипсами, соками.
4. Надо употреблять здоровую пищу содержащие витамины.



На меня напал гастрит.  
Говорит, держись, бандит  
Будешь «колу», «спрайты» пить  
Будешь ты со мной дружить.  
Говорят, батончик дарит  
Наслаждение райское.  
Много раз бывал в раю –  
Зуб лечу, лекарство пью.  
Принимая витамины, знай,  
Они полезны.  
Те, кто их не принимает,  
Бледные, болезные!

**ПИТАНИЕ** – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Чтобы вырасти ты мог  
В пище должен быть белок  
Он в яйце, конечно есть  
В твороге его не счесть,  
В молоке и мясе тоже  
Есть он, и тебе поможет.

