

# Здоровое



Питание-это  
здорово!

# Здоровое питание-это рациональное питание





# ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРОДУКТЫ  
ПИТАНИЯ



ЭНЕРГИЯ  
ДЛЯ РАБОТЫ



ЭНЕРГИЯ  
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



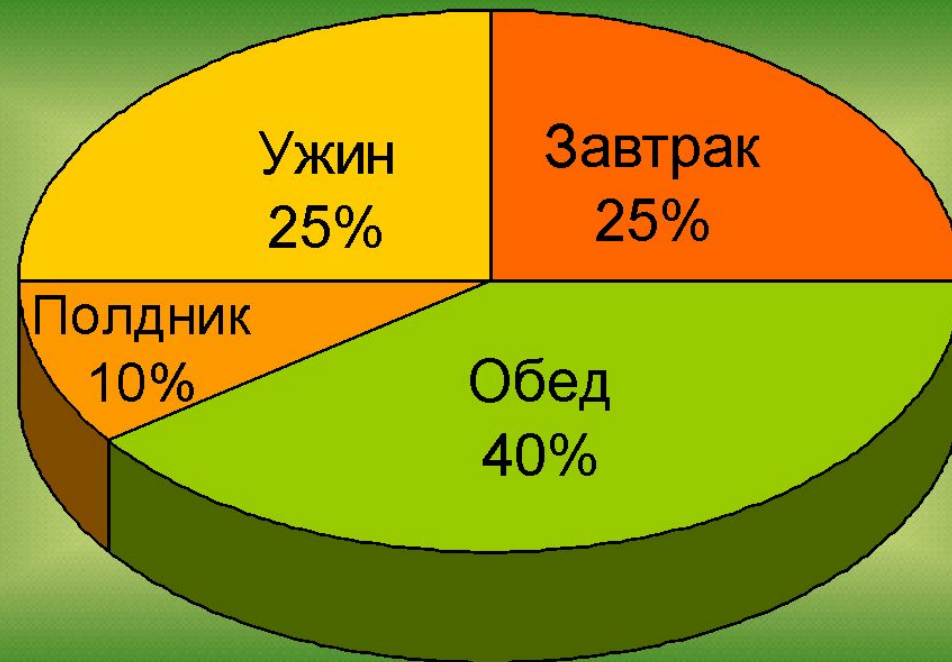
РОСТ И РАЗВИТИЕ

# Суточная потребность в энергии

Возрастная группа	Энергия, ккал
Дети: 7 - 10 лет	2400
11 - 13 лет	2850
14 - 17 лет	2800 - 3000



# Распределение калорийности блюдов в течении суток





# Пирамида здорового питания

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИЙ

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 ПОРЦИЙ



# Это вредно!



# Это вредно!





# Это полезно!



# Это полезно!



# Правильный режим питания

- 1). Прием пищи в одно и то же время.
- 2). 4-5 разовое питание.
- 3). Интервалы в приеме пищи не менее 3х не более 5ти часов.
- 4). Между ужином и началом сна 3-4 часа.





# **ЗАПОМНИТЕ!!!**

**Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть.**



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!  
СТАНОВИТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!  
ОСТАВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!**

# **Домашнее задание**

**Ответь на вопрос -  
Какое значение  
здорового питания?**