

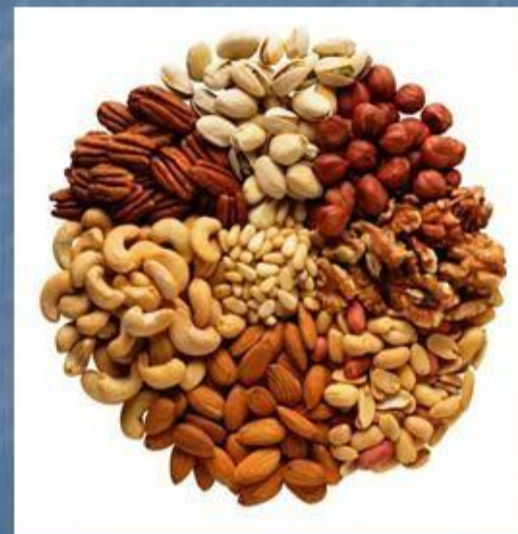


Необходимость горячего питания в школе



- Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510 Дж (500-600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что ровно примерно $\frac{1}{4}$ суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- Эти энерготраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

белки



Жиры



углеводы



ВИТАМИНЫ



А

В

Е



С



Д





ЗДОРОВАЯ ЕДА



Памятка здорового питания

- 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 всухомятку;*
- Меньше есть сладостей;*
- Не перекусывать чипсами, сухариками.*



Правильное питание – залог здоровья.

Полезные продукты.

рыба
мясо птицы
молоко
яйца
овощи
фрукты
мёд
масло



Правильное питание – залог здоровья!



Для жизни
нам нужна
энергия, и
мы получаем
её из еды и
питания.

Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

А



Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

В



От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

С



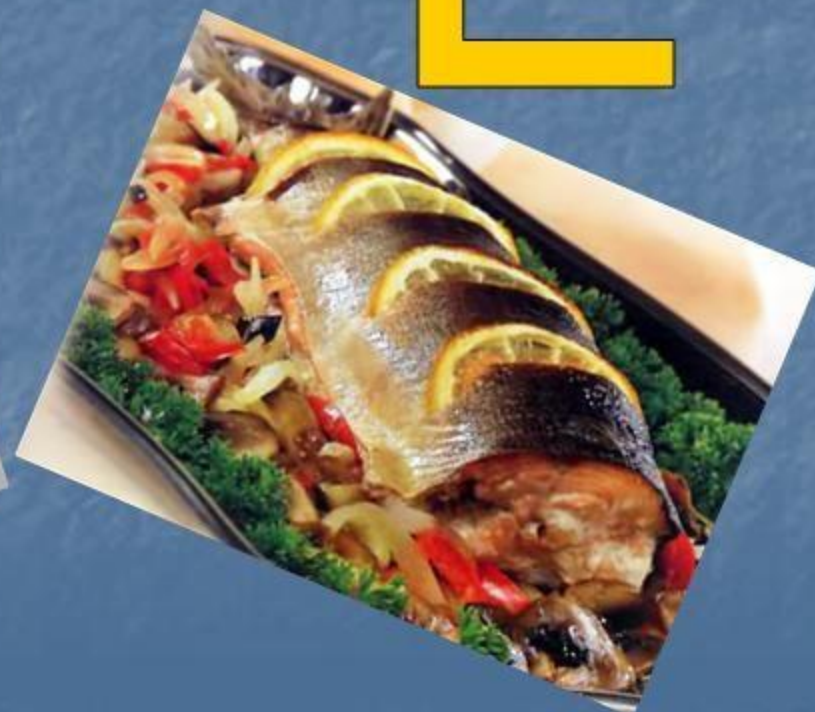
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить!



D

Витамин Е мы советуем тебе,
Чтоб и рос ты, и жил,
Ни о чем не тужил.

Е



вредные продукты



Будьте здоровы!

