

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное питание – одна из главных составляющих здоровья школьников. Употребление рыбы и птицы. Ежедневно школьнику необходимо употреблять морепродукты, мясные, рыбные, птичьи продукты. Школьники должны получать достаточное количество белка, который является строительным материалом для организма.

1. На завтрак обязательно должны быть порция хлеба, крупы или злаковых культур – овсян, пшеницы, гречки. Продукты переработки злаковых культур. Ежедневно нужно употреблять продукты животного происхождения – молоко и сметану, творог, кефир, йогурт, сливки, сыр. На завтрак – яйца, чай, кофе и соки.

2. Обед обязательно должен включать в себя кашу или хлеб – суп, овощи, курица, рыба, картофель и картофельные изделия, кисломолочные продукты. На обед – суп, мясо, рыба, овощи и т.д. на десерт – фрукты или ягоды, чай, кофе и соки.

3. На ужин – овощи, злак, творог, кефир, рыба, хлеб, чай, сок или кофе. На ужин можно употреблять курицу, рыбу, овощи, картофель, суп, кашу, кисломолочные продукты. На ужин – овощи, злак, творог, кефир, рыба, хлеб, чай, сок или кофе.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин А – содержится в рыбьем жире, печени трески, моркови, тыкве, сливках, масле. Витамин А – содержится в печени трески, моркови, тыкве, сливках, масле. Витамин А – содержится в печени трески, моркови, тыкве, сливках, масле.

Витамин В – содержится в мясе, печени, яйцах, хлебе. Витамин В – содержится в мясе, печени, яйцах, хлебе. Витамин В – содержится в мясе, печени, яйцах, хлебе.

Витамин С – содержится в цитрусовых, ягодах, овощах. Витамин С – содержится в цитрусовых, ягодах, овощах. Витамин С – содержится в цитрусовых, ягодах, овощах.

Витамин D – содержится в рыбе, масле, печени трески. Витамин D – содержится в рыбе, масле, печени трески. Витамин D – содержится в рыбе, масле, печени трески.

Витамин E – содержится в растительном масле, орехах. Витамин E – содержится в растительном масле, орехах. Витамин E – содержится в растительном масле, орехах.

Витамин F – содержится в растительном масле, орехах. Витамин F – содержится в растительном масле, орехах. Витамин F – содержится в растительном масле, орехах.

Витамин G – содержится в растительном масле, орехах. Витамин G – содержится в растительном масле, орехах. Витамин G – содержится в растительном масле, орехах.

Витамин H – содержится в растительном масле, орехах. Витамин H – содержится в растительном масле, орехах. Витамин H – содержится в растительном масле, орехах.

Витамин I – содержится в растительном масле, орехах. Витамин I – содержится в растительном масле, орехах. Витамин I – содержится в растительном масле, орехах.

Витамин J – содержится в растительном масле, орехах. Витамин J – содержится в растительном масле, орехах. Витамин J – содержится в растительном масле, орехах.

Витамин K – содержится в растительном масле, орехах. Витамин K – содержится в растительном масле, орехах. Витамин K – содержится в растительном масле, орехах.

Витамин L – содержится в растительном масле, орехах. Витамин L – содержится в растительном масле, орехах. Витамин L – содержится в растительном масле, орехах.

Витамин M – содержится в растительном масле, орехах. Витамин M – содержится в растительном масле, орехах. Витамин M – содержится в растительном масле, орехах.



Для здоровья и долголетия важно соблюдать баланс в питании.

- 5-6 порций овощей и фруктов
- 5 порций злаков
- 5 порций мяса, рыбы или птицы
- 2-3 яйца
- 500 г творога
- 1-2 стакана молока или кисломолочных продуктов
- 20 г растительного масла

Следует избегать, особенно для детей:

- Чипсы, фастфуд, кондитерские изделия, сладкие напитки, газированные напитки, кофе и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Важно соблюдать баланс в питании. Для этого нужно употреблять продукты, богатые белком, жирами, углеводами, витаминами и минералами.

Важно соблюдать баланс в питании. Для этого нужно употреблять продукты, богатые белком, жирами, углеводами, витаминами и минералами.

Важно соблюдать баланс в питании. Для этого нужно употреблять продукты, богатые белком, жирами, углеводами, витаминами и минералами.

Важно соблюдать баланс в питании. Для этого нужно употреблять продукты, богатые белком, жирами, углеводами, витаминами и минералами.

Важно соблюдать баланс в питании. Для этого нужно употреблять продукты, богатые белком, жирами, углеводами, витаминами и минералами.

Важно соблюдать баланс в питании. Для этого нужно употреблять продукты, богатые белком, жирами, углеводами, витаминами и минералами.

Здоровое питание школьника – залог успеха в учебе!

Для роста и развития школьнику нужно получать достаточное количество пищи и энергии. Правильное питание особенно важно в подростковом возрасте (до 18 лет) – это период активного роста и развития. В этот период организм нуждается в большом количестве энергии и питательных веществ.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по содержанию белков, жиров и углеводов. Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Жиры содержатся в масле, сливках, сметане, масле. Углеводы содержатся в хлебе, крупах, овощах, фруктах, сахаре.

Важно соблюдать баланс в питании. Для этого нужно употреблять продукты, богатые белком, жирами, углеводами, витаминами и минералами.

Важно соблюдать баланс в питании. Для этого нужно употреблять продукты, богатые белком, жирами, углеводами, витаминами и минералами.