

Питание- залог здоровья школьника!



Не забывайте!

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим: Рекомендуется принемать пищу не ранее чем 3-4 часа после предыдущего приема. Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 2 часа до сна. После физических и эмоциональных нагрузок в режиме питания детей должен предусматриваться 30-35 минутный отдых перед приемом пищи.

Помните!

Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей. Полнценное питание полученное в раннем возрасте способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости. Неполнценное питание препятствует росту и развитию детей. Школа является жизненно важной средой, которая позволяет пропагандировать полноценное питание.

Уважаемые родители!

Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. Организм школьника расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов для поддерживания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Чтобы всегда пополнить энергию, необходимую для работы, жизни, человек должен регулярно питаться.



МОАУ ООШ №5 г. Баймак



2021

Формула здоровья:

