



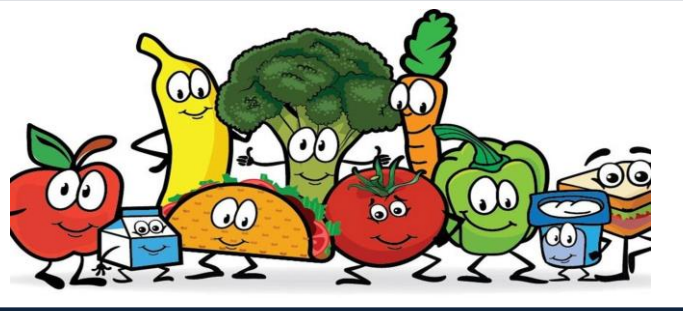
*Дорогие
ребята!*

Что полезно включать в рацион

- Овсяная каша, цельнозерновой хлеб, гречка.
- Яйца, творог, йогурт (несладкий), кефир.
- Курица, нежирная говядина, рыба, бобовые.
- Морковь, огурцы, помидоры, капуста, яблоки, груши, ягоды.
- Орехи и семена в небольших количествах.

Чего лучше избегать или ограничить

- Чипсы, картофель фри, жареные палочки.
- Газированные напитки, энергетики, много сладостей.
- Слишком жирная и сильно солёная пища.



Пирамида здорового питания (упрощённо)

- Основа: овощи, фрукты, цельнозерновые продукты.
- Средний уровень: молочные продукты, мясо, рыба, бобовые, яйца (источники белка).
- Верхушка: сладости и жирная пища — редко и понемногу.

Пример здорового меню на день (для школьника)

- Завтрак: овсяная каша с фруктами, стакан молока.
- Перекус: яблоко или йогурт.
- Обед: суп, кусочек рыбы или курицы, гарнир из гречки или овощей, салат.
- Полдник: творожок или горсть орехов.
- Ужин: овощное рагу с кусочком хлеба, зелёный чай.

Привет, ребята!

*Этот буклет расскажет, как
питаться правильно, чтобы
хорошо учиться, играть и
расти здоровыми.*

Здоровое питание





Формулы для понимания энергии (простыми словами)

- Энергетическая ценность пищи измеряется в калориях (ккал).
- Пример: если ты съел бутерброд с 300 ккал, а потратил за уроки и прогулку 200 ккал, то часть энергии сохранится в теле.
- Пример расчёта баланса (упрощённо):
 - Пусть потребность в день $P = 1800$ ккал.
 - Если съели $E = 2000$ ккал, то избыток $D = E - P = 200$ ккал.
 - Если $E < P$, то будет дефицит энергии, и тело использует запасы.

Правильное питание – залог здоровья

Почему важно здоровое питание?

- Еда — это топливо для нашего тела и мозга.
- Правильное питание помогает быть бодрым, сильным и внимательным.
- Неправильная еда может вызвать усталость, проблемы со сном и самочувствием.

сбалансированная еда –
важнейшее условие
для успешной учебы!



Полезные привычки за столом

- Мойте руки перед едой.
- Ешьте медленно, пережёвывайте хорошо.
- Не ешьте перед телевизором или планшетом — так легче переесть.
- Помните про размер порции — не перекладывайте полную тарелку лишним раз.

Основные правила питания для школьника

1. Старайся есть регулярно: завтрак, обед, полдник, ужин. Лучше — 4–5 раз в день.
2. Завтрак должен быть питательным — он заряжает энергией на весь день.
3. Не пропускай обед и не ешь на бегу.
4. Уменьши сладкое и фастфуд — они дают много пустых калорий.
5. Пей достаточно воды — примерно 6–8 стаканов в день (в зависимости от активности).
6. Ешь овощи и фрукты каждый день — минимум 400–500 г в сумме.

