



Правильное питание ШКОЛЬНИКОВ

*РОДИТЕЛЬСКИЙ
ВСЕОБУЧ*



L/O/G/O

5 полноценных приёмов пищи в день



Завтрак, второй завтрак, обед,
полдник, ужин

1 каша

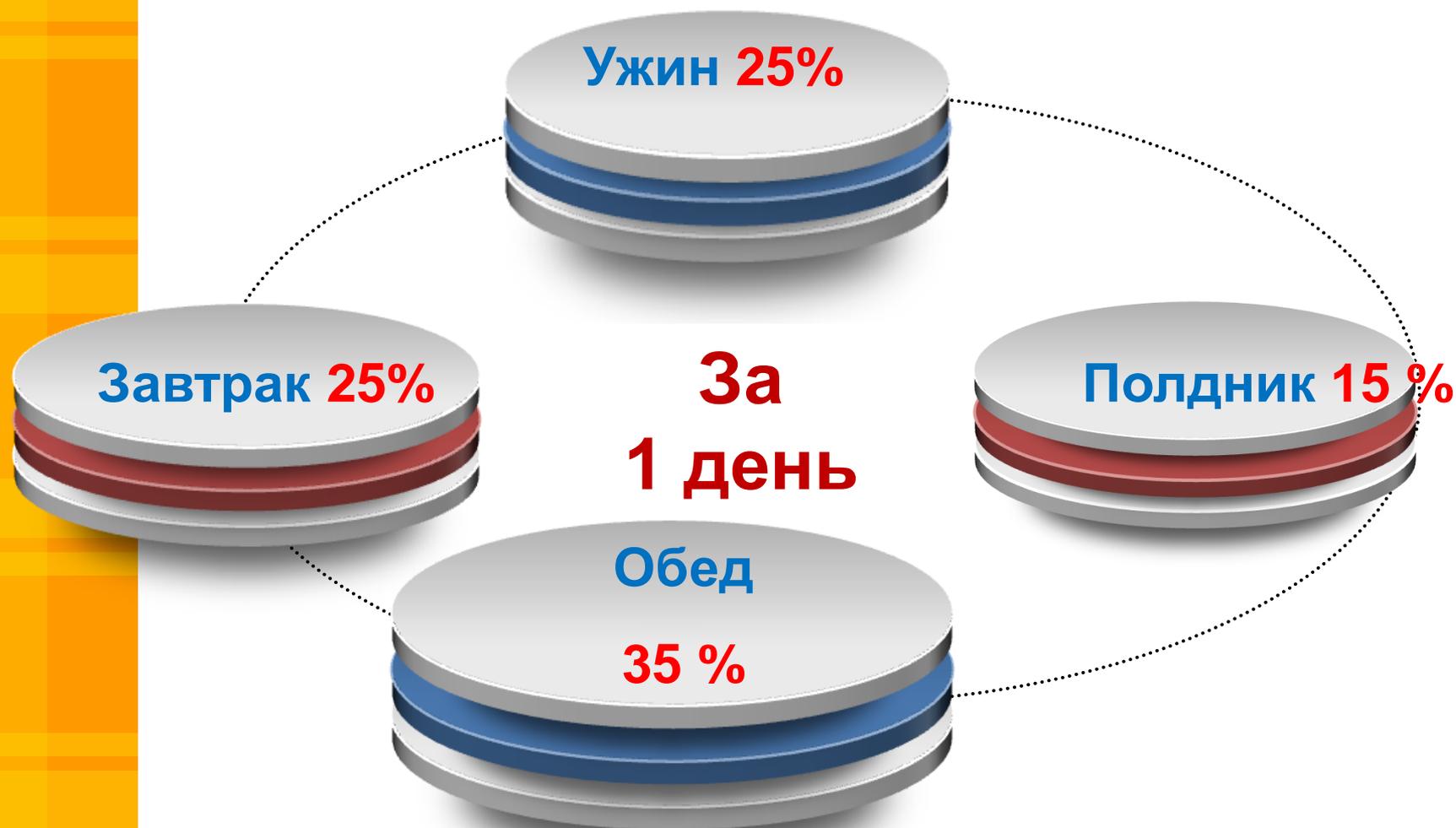
2 бутерброд с зеленью и овощами

3 овощной салат, суп, второе с мясными
или рыбными продуктами, компот

4 печенье, булочка с соком, молоком, чаем

5 блюда из овощей, круп, молока, творога и яиц; кисломолочный
напиток

Калорийность еды



Продукты для ума

грецкий орех



В ядрах грецкого ореха содержатся омега-3 полиненасыщенные кислоты, которые способствуют развитию мозга, и лецитин, улучшающий работу мозга и положительно влияющий на память. Чтобы обеспечить организм этими элементами, необходимо съедать не менее 5 ядер в день

Продукты для ума

жирная рыба



- В составе жирной рыбы огромное количество витаминов, микроэлементов, протеинов, а также незаменимых для здоровья и красоты аминокислот омега-3. У детей, получающих хотя бы 100 г рыбы в день, скорость психических реакций значительно увеличивается, и они быстрее соображают

Продукты для ума

какао



- Содержащиеся в какао-бобах теобромин, флавоноиды, антиоксиданты, витамины приводят к расширению сосудов, стимулированию мозговой деятельности и повышению настроения. Научно установлено, что какао улучшает кровоснабжение мозга и снижает артериальное давление

Продукты для ума

Черника



Эта ягода не только помогает улучшить зрение, но и благотворно влияет на работу мозга. Особенность черники – в высоком содержании антиоксидантов, которые улучшают приток крови к мозгу и ускоряют нейронные сигналы, что помогает в борьбе с болезнью Альцгеймера

Пирамида питания





рефлексия

сегодня я узнал...

я понял, что...

теперь я могу...

я приобрел...

я попробую...

меня удивило...

кл. час дал мне для жизни...

мне захотелось...

L/O/G/O



Спасибо за внимание !



Человеку нужно есть.

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и развиваться,

Чтобы прыгать, кувыркатся,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

L/O/G/O

