

На полдник: фрукты, кефир, молоко, чай со сдобной булочкой, ватрушкой, пряником.

Ужин - не позднее чем за 2-3 часа до сна, не обильный и состоящий из двух блюд: первое – творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда; второе – молоко, кефир, простокваша, кисель и др.

Следует стараться регулярно включать в рацион рыбные или мясные блюда.

Избегать: колбасу, сосиски, сардельки, консервы.

Хлеб – важный и полезный продукт, который рекомендуется в завтрак и обед, но не более 3-4 кусочков в день.

**Чем более широкий ассортимент пищевых продуктов будет включать рацион, тем выше вероятность, что организм ребенка получит все необходимые ему вещества.**



Семунина Кристина 7А класс  
школа №18 г.Пенза

Неправильное питание влечёт за собой развитие таких серьёзных болезней, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно – сосудистые заболевания, почечная недостаточность, и др.

**Большинство болезней можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни и правильно питаться!**

### ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

г. Пенза  
ул. Бекешская, 43  
тел.: 42-76-56

г. Пенза  
ул. Бакунина, 115  
тел.: 99-10-49



Ламшина Диана 7А класс  
школа №18 г.Пенза

Министерство здравоохранения  
Пензенской области

ГБУЗ «Пензенский областной центр  
медицинской профилактики»

## Рациональное питание школьников



Бобкова Жанна 5Б класс  
школа №18 г. Пенза

При поддержке школы №18 г.Пензы

**Сегодня фраза: «Ты то, что ты ешь», как никогда актуальна.**

Перекусы «на ходу», «фаст фуд» - хот-доги, чипсы, жареные продукты, сладкие напитки (квас, кола, пепси) отрицательно влияют на состояние организма.

**Здоровый образ жизни – это в первую очередь правильное и здоровое питание.**



Кочетова Анастасия 5А класс  
школа №18 г.Пенза

У школьника активно развиваются все основные системы: опорно-двигательная, сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма.

Рациональное (здоровое) питание является необходимым условием обеспечения здоровья; устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов; способности к обучению во все возрастные периоды.

Организм активно расходует энергию. И восполнить ее можно только с помощью питания, в которую входят все жизненно важные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода.

**Источником белка** являются такие продукты, как мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, фасоль, соя, горох.

**Источником животного жира** является сливочное масло (30-40 г/сутки), растительное масло (15-20 г. в день).

**Источником углеводов** являются растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель, овощи и фрукты.

Организм нуждается также в систематическом снабжении минеральными солями. Ягоды, фрукты, овощи – источники многих важных для организма веществ: витаминов, особенно витамина С, минеральных солей.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Пищевой рацион составляется так, чтобы ребенок получал обязательно одно жидкое блюдо.

Одним из основных правил здорового питания является соблюдение режима, который включает завтрак, обед, полдник и ужин.

**Длительность промежутков между приемами пищи не должна превышать 3,5-4 ч.**



Галкина Александра 5А класс  
школа №18 г.Пенза

Голодание по 6-7 часов приводит к более быстрому утомлению и может стать причиной развития многих заболеваний.

На завтрак предпочтительны каши: овсяная каша с яблоками, изюмом, пшенная с тыквой, гречневая с молоком. Гречка с мясом на завтрак тоже хорошо! Подойдут овсяные хлопья смешанные с кефиром, молоком, фруктами, полезны творог или яйцо.



Шулёпов Максим 6А класс  
школа №18 г.Пенза

**Дома или в школе ребенку необходим полноценный обед из трех блюд.**

Основная часть обеда – второе блюдо - мясное, рыбное с крупяным или овощным гарниром, третье блюдо – сладкое (компот, кисель и т.д.).



Токарева Екатерина 5В класс  
школа №18 г.Пенза