



# Какие питательные вещества нам необходимы?

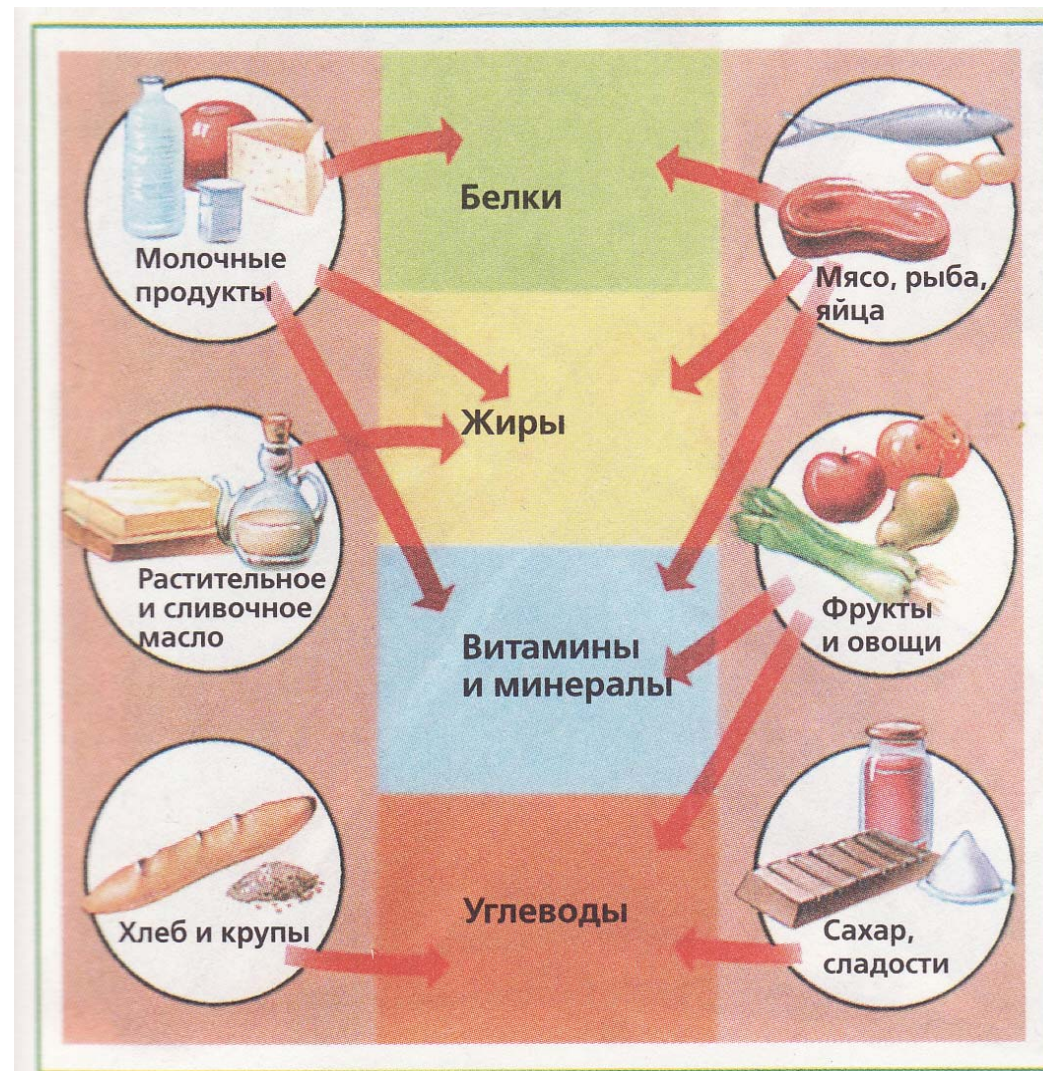
Чтобы организм работал нормально, питание должно быть разнообразным: пища, которую мы едим, должна содержать все необходимые питательные вещества.

Примерно половину всей пищи за день должны составлять **углеводы** (хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень).

Третью часть дневного рациона должны составлять **белки** (мясо, рыба, молоко, яйца);

Шестую часть – **жиры** (масло, маргарин).

В пище обязательно должны содержаться **витамины** (все виды фруктов), **минеральные соли** и клетчатка, **вода**.





# Что такое качественное питание?



Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах.

**Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!**

Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

# Пирамида питания

*Все болезни к нам приходят через рот.*

*Народная мудрость*

*Полноценное питание – залог здоровья.*

*Русская народная поговорка*

*Животное насыщается, человек ест, умный человек питается.*

*Бриайт Саварен, французский физиолог*

