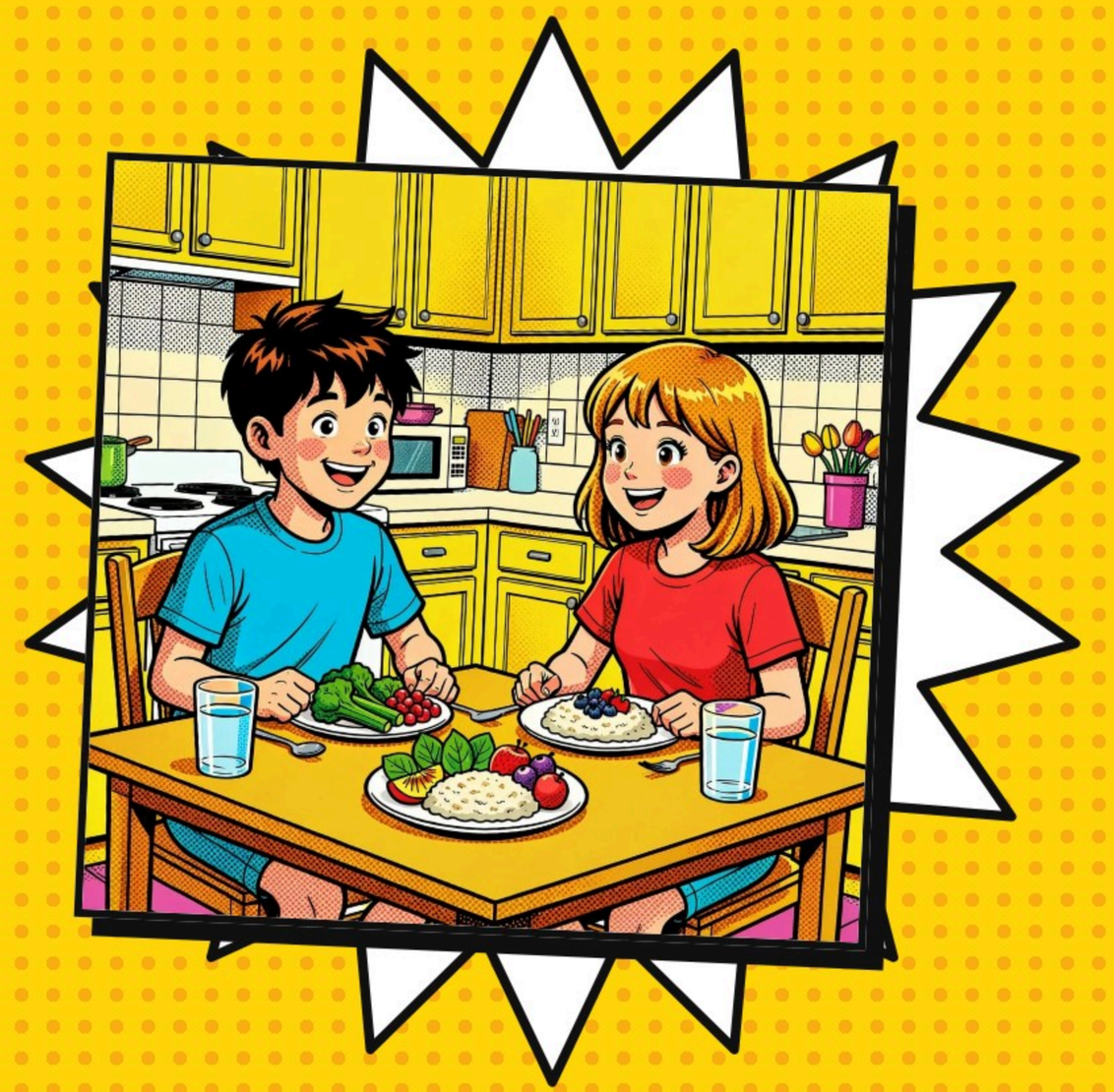
КЛАССНЫЙ ЧАС · ПИТАНИЕ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Что есть, когда есть и что пить, чтобы расти сильным



О ЧЁМ ПОГОВОРИМ

01 Зачем нам еда

02 Тарелка питания

03 Режим питания

04 Вода и напитки

05 Полезные перекусы

01

ЗАЧЕМ НАМ ЕДА

Энергия для движения и учёбы и строительный материал для роста

ЧТО НУЖНО ОРГАНИЗМУ



Каши и хлеб

Дают энергию надолго.



Мясо, рыба, яйца

Белки — материал для роста мышц.



Молочное

Кальций для крепких костей и зубов.



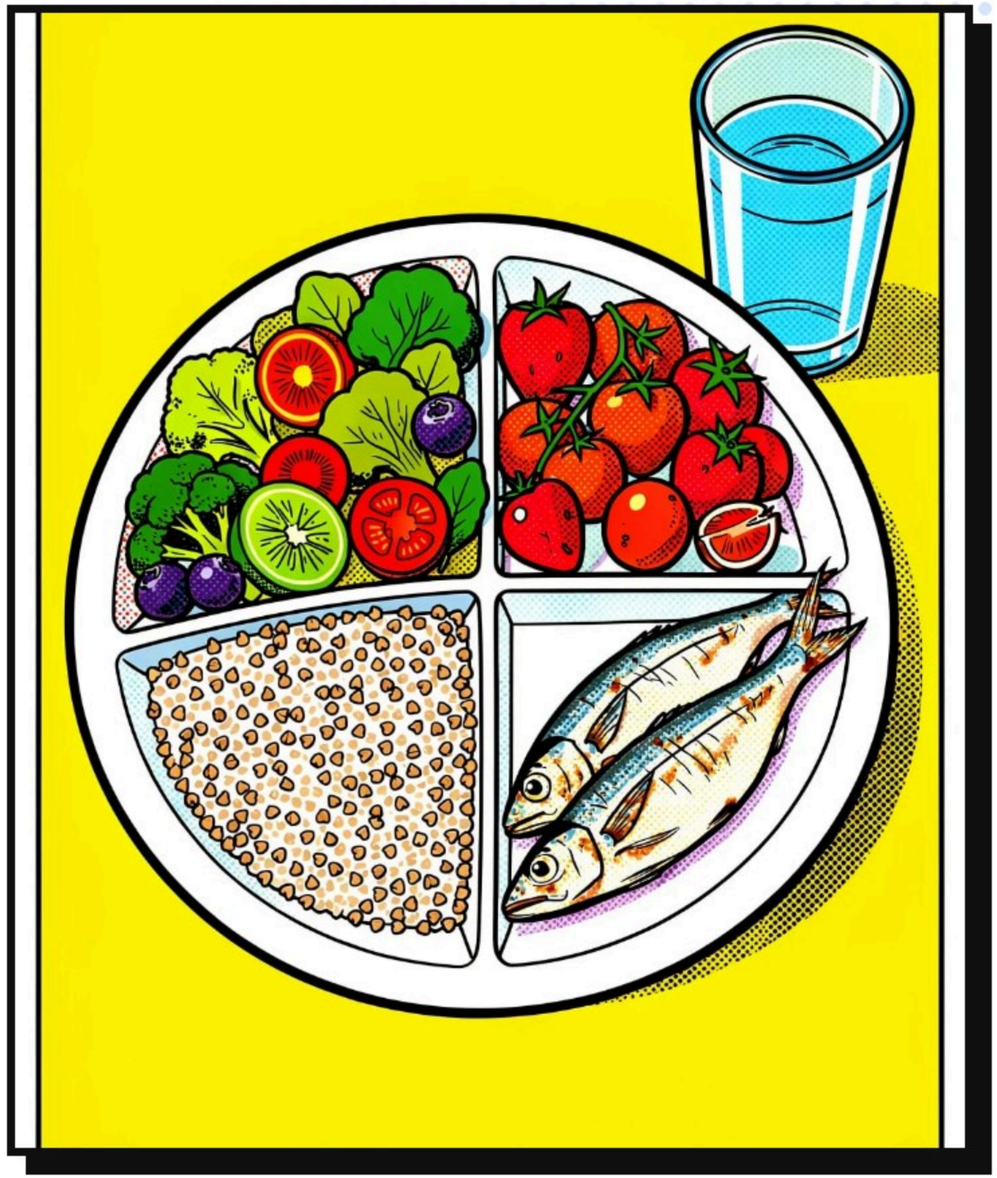
Овощи и фрукты

Витамины и клетчатка.

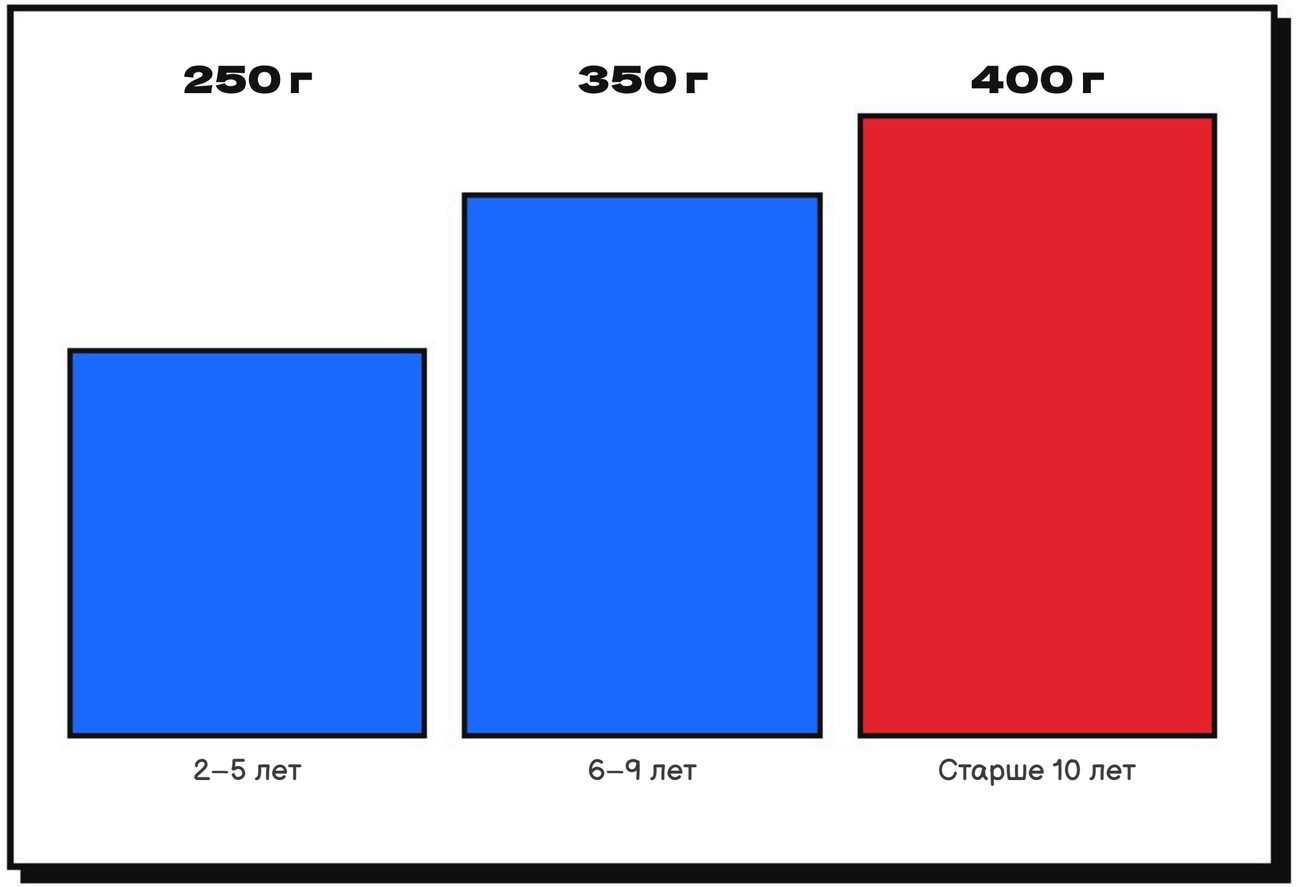
ТАРЕЛКА ПИТАНИЯ

Удобное правило: половина тарелки — овощи и фрукты, четверть — каша, хлеб или макароны, ещё четверть — мясо, рыба, яйца или творог.

- Рядом — стакан воды
- Каждый день — молочные продукты



СКОЛЬКО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ



Чем старше человек, тем больше овощей и фруктов ему нужно. После 10 лет — как взрослому: не меньше 400 граммов в день.

Граммов в день, не меньше — по рекомендациям ВОЗ

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Утро

Завтрак

Дома, перед школой: каша, яйцо или творог.

В школе

Второй завтрак или обед

Горячее блюдо в столовой.

После уроков

Полдник

Фрукты, кефир, булочка.

Вечер

Ужин

Лёгкий, не прямо перед сном.

ЗАПОМНИ ЦИФРЫ

4–5

приёмов пищи в день нужно школьнику

5 порций

овощей и фруктов в день — после 10 лет

50 г

сахара в день — предел для взрослого по ВОЗ, детям меньше

ВОДА И НАПИТКИ



Пить почаще

Чистая вода, несладкий чай, молоко, кефир. Бутылка воды в рюкзаке выручит на перемене.



Пить пореже

Сладкая газировка, магазинные соки, сладкий чай из бутылки. Энергетики детям нельзя совсем.

Щи да каша — пища наша.

Русская пословица

о простой и сытной еде



ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕКУСЫ



Яблоко

или другой фрукт

Сладко и полезно.



Морковка

или огурец

Хрустит не хуже чипсов.



Кефир

или йогурт без сахара

Кальций для костей.



Бутерброд

с сыром

Сытно до обеда.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Полезная еда — это вкусно, просто и по режиму

ЗАПОМНИ

- ☐ Половина тарелки — овощи и фрукты
- ☐ Есть 4–5 раз в день в одно время
- ☐ Пить воду вместо сладкой газировки

Источники: ВОЗ, бюллетень «Здоровое питание», 2026; Роспотребнадзор, правило здоровой тарелки; СанПиН 2.3/2.4.3590-20