



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 370

Московского района Санкт-Петербурга

196128, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д.11 тел. 369-81-01

### 7.5. Сбалансированность рациона по всем заменим и незаменимым пищевым ингредиентам

Питание учащихся сбалансировано с учетом правильного соотношения питательных веществ. Рацион учащихся является полностью сбалансированным в соответствии с циклическим десятидневным сбалансированным меню рационов горячего питания в общеобразовательных учреждениях. В меню школьника входят продукты, содержащие белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы. Соотношение между белками, жирами и углеводами составляет 1:1:4.



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



#### Здоровое питание:

Каждое утро человек просыпается и начинает свой день. Он просыпается, открывает глаза, ищет завтрак, ищет еду. Если человек не съест завтрак, то у него будет плохое настроение, он будет вялым, у него будет плохое самочувствие. Если человек не съест завтрак, то у него будет плохое настроение, он будет вялым, у него будет плохое самочувствие.

**Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами!**

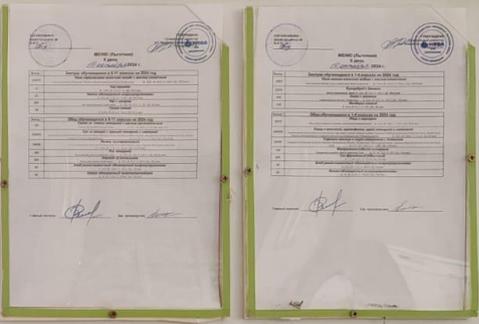
Витамины являются важными веществами в организме человека. Они участвуют во всех процессах жизнедеятельности организма. Если человек не получает достаточного количества витаминов, то у него могут возникнуть различные заболевания.

#### Первый закон здорового питания:

Здоровое питание — это сбалансированное питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми веществами. Оно должно быть разнообразным и включать в себя все группы продуктов.

Здоровое питание — это сбалансированное питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми веществами. Оно должно быть разнообразным и включать в себя все группы продуктов.

#### МЕНЮ



#### 15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



ГРУБЫЙ ХЛЕБ, ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ, ЙОГУРТ, МИНДАЛЬ, КЕФИР, ИНДЕЙКА, ЯБЛОКИ, ОВСЯНКА, МОРКОВЬ, ЛИМОН, БРОККОЛИ, ХАЛВАЛЬНО, КОРИЦА, ФАСОЛЬ, ШТИНДЛ

#### Второй закон здорового питания:

Здоровое питание — это сбалансированное питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми веществами. Оно должно быть разнообразным и включать в себя все группы продуктов.



#### Проверь себя!

Питье, выходящее за пределы нормы, является вредным. Выпивайте не более 1,5 л воды в день.

ИМТ меньше 18,5 — недостаточный вес. Увеличьте калории.

ИМТ от 18,5 до 24,9 — нормальный вес. Продолжайте вести здоровый образ жизни.

ИМТ от 25 до 29,9 — избыточный вес. Скорректируйте питание и увеличьте физическую нагрузку.

ИМТ выше 30 — ожирение. Посоветуйтесь с врачом и измените рацион питания и уровень физической активности.

Ежедневно в обеденном зале на информационном стенде, на официальном сайте школы размещается меню рациона горячего питания для 1-4 классов, 5-9 классов, в котором содержатся все необходимые сведения о сбалансированности и энергетической ценности рациона горячего питания, в соответствии с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов.