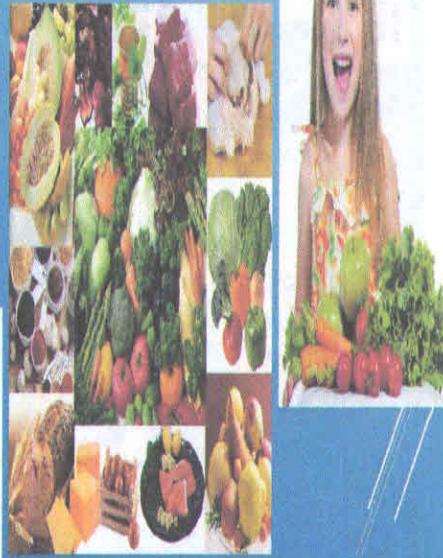


ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ



**Здоровое питание – путь
к здоровой жизни!**



Будьте здоровы!

**МКУ «Отдел образования Администрации МР
Архангельский район РБ»**

**Тел.: 8(34774) 2-18-75
8(34774) 2-14-04**

Электронный адрес: technolog_roo@bk.ru

Здоровое питание школьника



c. Архангельское

2021 г.



Проблемы питания современных школьников

Дефицит йода

т.е. почва, вода, продукты питания, выращенные на земле, содержат крайне мало этого микроэлемента, потому в рационе питания также его недостаток. Необходимо использовать в питании продукты, обогащенные йодом: хлеб, соль и др.

- Избыточное потребление «быстрых» углеводов: белого хлеба, мучных изделий из белой муки (торты, пирожные, булочки), мороженого, сладких газированных напитков, фастфуда и пр., вызывает резкое повышение глюкозы в крови, ведущее к ожирению.

- **Однообразное питание**, т.е. употребление тех же продуктов и блюд. Не существуют продуктов, в которых содержатся все самые ценные вещества разом. Если изо дня в день говядину, картошку или макароны, не хватает микроэлементов. Даже если вы питающимися овощами, в которых полно витаминов А, В12 и D, незаменимых жирных кислот омега-3, цинка и железа. У тех, кто предпочитают полуфабрикатах, нередко отмечается недостаток витамина С и Р, а любители бутербродов и сэндвичей страдают от дефицита фосфора. В мясе, птице, яйцах и

рыбе нет пищевых волокон, которые помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника, а в овощах очень мало белка и аминокислот.

- Избыточное потребление соли и продуктов, содержащих **неполезные жиры** (чицы, попкорн, продукты фастфуда, спреды, сухие концентраты и пр.).

