

### Пища плохо усваивается:

- когда нет чувства голода;
- при сильной усталости;
- при болезни;
- при отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности;
- перед началом тяжелой физической работы;
- при перегреве и сильном ознобе;
- когда торопиться;
- нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.



### Рекомендации:

- ✓ в питании всё должно быть в меру;
- ✓ пища должна быть разнообразной;
- ✓ еда должна быть тёплой;
- ✓ пищу надо тщательно пережёвывать;
- ✓ есть овощи и фрукты;
- ✓ питаться 3-4 раза в день;
- ✓ не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.;
- ✓ не есть:
  - перед сном;
  - копчёного, жареного и острого;
  - исушмятку;
  - сладостей.

### Режим питания школьников зависит от времени обучения

Учащиеся *в первую смену* должны получать:

в 7:30-8:30 завтрак (дома, перед уходом в школу),

в 11:00-12:00 – горячий завтрак в школе,

в 14:30-15:30 – обед в школе после окончания занятий или дома,

в 18:00-18:30 – ужин (дома).

Учащиеся *во вторую смену* должны получать:

в 8:00-8:30 завтрак (дома),

в 12:30-13:00 – обед (дома, перед уходом в школу),

в 16:00-16:30 – горячее питание в школе (полдник),

в 18:30-19:00 – ужин (дома).

Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

**Питайтесь разнообразно, правильно и будьте здоровы!**



Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья

## Здоровое питание школьников

