ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Четыре принципа рационального питания.

1.Энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.

2.Соответствие химического состава пищевых веществ с физиологическими потребностями организма.

3.Максимальное разнообразие питания.

4.Соблюдение оптимального режима питания.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Древнее изречение: «Ты есть то, что ешь ты»! Только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость и работоспособность.

Завтрак очень важен! Он обеспечивает 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.

Здоровое питание- условие хорошей успеваемости!

РЕЖИМ ДНЯ

ОСНОВА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Правильно организованный режим дня школьника:

1. Рациональный распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток.
2. Регулярный прием здоровой еды(не реже 4-х раз в день).
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и сна.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для выполнения домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Организм человека обладает способностью привыкать к соблюдению внутреннего расписания и не любит, когда его нарушают. Поэтому необходимо строго придерживаться установленному режиму дня.

Надо так организовать свою учебу, свой день, чтобы успевать и отлично учиться и гулять, и играть, и заниматься спортом и своим хобби!