

## **Рекомендации:**

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

## **Здоровое питание – это**

ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса,

## **а также...**

умеренность,  
разнообразие,  
биологическая полноценность.

**Будьте здоровы!!!**



## **Какие употреблять жидкости?**

**Самые оптимальные напитки для школьного возраста – вода и молоко.**

Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует либо употреблять во время приемов пищи, либо разбавлять водой.

На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет ваша активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ваша повышена, употребляйте больше воды или молока.

*Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам такие напитки допустимы, но не во время приемов пищи, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.*

## ***Отсутствие аппетита из-за стресса***

Многие школьники испытывают серьезные психологические нагрузки во время обучения, что сказывается на аппетите

*Важно продумать ваши отдыши после возвращения домой и в выходные, предоставив возможность переключить внимание и заняться любимым делом. Снять стресс помогают увлечения, особенно, связанные с физической активностью, например, походы в горы, ролики, велосипед, разные спортивные секции.*



***Как понять, что отсутствие аппетита является симптомом болезни?***

**На то, что сниженный аппетит может быть признаком заболевания, будут указывать такие факторы:**

- Вы худеете, вы малоактивны и вялые.
- У вас появились проблемы со стулом.
- Вы бледные, ваша кожа очень сухая, состояние волос и ногтей ухудшилось.
- У вас периодически появляются боли в животе.
- На коже появились высыпания.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**