

A decorative wreath of various botanical specimens, including ferns, red and green leaves, yellow and purple flowers, and green pods, arranged in a circular pattern around a central white circle.

ВГМУ имени Н.Н. Бурденко

Рациональное питание ШКОЛЬНИКОВ

Выполнила студентка 1 курса
медико-профилактического
факультета группы МП-102
Ситникова Таисия Евгеньвна



Оглавление

Что такое рациональное питание?

Нормы КБЖУ

Норма питания

Какое должно быть питание у школьников?



Введение

Рациональным (от латинского слова *rationalis* – «разумный») считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.

Рациональное питание – важнейшее неременное условие профилактики не только болезней обмена веществ, но и многих других. Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.



Среднесуточные нормы КБЖУ ШКОЛЬНИКОВ

	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
Белки	46-67	49-90	54-98
Жиры	79	84-92	90-100
Углеводы	335	355-390	360-425
Калории	2350	2350-2500	2600-3000



Нормы питания

1 января 2021 появились новые СанПиН 2.3/2.4.3590-20, которые включили в полезное меню для школьника:

- белковую пищу: мясо, яйца, творог, молоко;
- 30% жиров растительного происхождения;
- пищевые волокна, 10–20 граммов в сутки: сухофрукты, цельнозерновой хлеб, рис, муку, бобовые и овощи;
- витамины и микроэлементы, сбалансированные по составу;
- йодированную соль.



Каким должно быть питание школьника?





Список литературы

- Разработка стратегий успеха для опережения конкурентов
- Капитализация на наиболее легко и быстро решаемых задачах для определения приблизительной ценности
- Визуализация конвергенции, направленной на клиентов

- Итерационные подходы к корпоративной стратегии
- Создание структуры управления изнутри



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

