

# Питьевой режим школьника

Для успешного учебного процесса детям необходимо полноценное здоровое питание и достаточное количество жидкости. Многие родители считают, что их детям достаточно утром 1 чашки чая, в обед 1 стакан компота, на ужин 1 стакан молока.

Последствия -  
пониженная  
успеваемость в школе



# Питьевой режим

- 1,5 – 2 литра в день



Всего организм приобретает и теряет в день около 2,5 л воды. Примерно 1,5 л воды удаляется через почки, остальное – через легкие, кожу, органы пищеварения





# Пирамида здорового питания

жиры,  
масла и  
сладости



бобы, мясо,  
птица, яйца,  
рыба, орехи



молоко  
и сыры



овощи



фрукты и ягоды



хлеб, крупы, рис и макаронные изделия

