

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа –
жиры и
сладости**

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

**3 группа –
белковая**

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи –
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

**2 группа –
свежие овощи
и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

**1 группа –
злаки
и картофель**

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



Рекомендации школьникам

- В питании все должно быть в меру.
- Пища должна быть разнообразной.
- Еда должна быть теплой.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Кушать овощи и фрукты.
- Есть 3-4 раза в день.
- Обязательно в школе покупать горячий обед.
- Не перекусывать чипсами и сухариками.
- Меньше кушать сладостей.





Памятка родителям



Не стоит давать детям в школу :

Сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:

Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).



Правила здорового питания



- **Соблюдай режим питания!** Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
- **Питайся разнообразно!** Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
- **Тщательно пережевывай пищу!** Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
- **Не переедай!** С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
- **Не спеши во время еды!** Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.





Памятка по правильному питанию школьников.

- **Здоровье Ваше в значительной степени зависит от питания;**

- **Правильное питание обеспечивает гармоническое развитие, высокий жизненный тонус, хорошую сопротивляемость болезням;**
 - **следует есть всегда в одно и то же время. Для растущего организма особенно вредно беспорядочное питание;**
 - **Попробуйте отказаться от употребления острых, пряных приправ;**
 - **Давайте кушать побольше салатов из овощей;**
 - **Мясные и рыбные блюда с овощным гарниром обязательно должны быть в Вашем рационе;**
 - **Каждому человеку необходимо утро начинать с овсяной каши, и тогда многие проблемы исчезнут;**
 - **Выбирайте «живые йогурты»;**
 - **Крайне нежелательно использовать бульонные кубики в Вашем питании;**
- Избыток соли ведет к задержке жидкости в организме.**

