

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*

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%



ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

Овощи

Повышают выносливость, предупреждают тяжелые заболевания, оздоравливают организм

Фрукты

Укрепляют иммунитет, улучшают память, выводят вредные вещества из организма

Молочные продукты

Источник кальция и витамина D, укрепляют зубы и кости

Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)

Содержат клетчатку, улучшают пищеварение

Мясо

Источник ценного белка, способствует росту и развитию организма

ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА



Сладкие газированные напитки

Полностью химический продукт (консерванты, вкусовые добавки, красители и много сахара)

Чипсы

Содержат чрезмерное количество соли, жиров и углеводов. Канцерогены, способствуют развитию рака

Фаст-фуд

Высокое содержание соли, жира и сахара, консервантов, химических ароматизаторов

Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты

Химические добавки и большое содержание сахара

Колбасные изделия, сосиски

Скрытые жиры и другие вредные вещества





Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году!



Школьные годы - это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста, формирования всех органов и систем организма ребенка.

И в первую очередь, ребенку понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания.

Рекомендации школьникам

- Твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Старайся не употреблять острую, солёную, жирную и жареную пищу.
- Во время еды не читай, не смотри телевизор, не отвлекайся в телефон, старайся не разговаривать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай пищу.
- Помни, что кондитерские изделия - это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Твоему организму нужна жидкость, и лучшее средство утоления жажды - кипяченая, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.

Рекомендации родителям

- Приучайте ребенка утром завтракать дома.
- Постарайтесь объяснить ребенку, что пренебрегать горячим питанием в школе не нужно.
- Кладите ребенку с собой здоровый перекус: яблоко, банан, орехи, йогурт. Не давайте ему шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребенка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии.



Рекомендации правильного питания



- 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, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;

