

Памятка здорового питания

- **Надо есть умеренно. Нельзя переедать.**
- **Кушай не менее трех раз в день.**
- **Тщательно пережевывай пищу.**
- **Не разговаривай во время еды!**
- **Готовь и садись за стол с хорошим настроением.**
- **Не забывай мыть руки перед едой.**
- **Старайся меньше употреблять вредных продуктов.**
- **Пища должна быть разнообразной. Помни, что твой ежедневный рацион должен содержать:**
 - белков – 90 г**
 - жиров – 80-90 г**
 - углеводов – 400 г , а так же витамины и минеральные вещества.**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!



ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ



Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.



Рекомендации школьникам

- 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 сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.





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).





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.

