

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует



Продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



Мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.



Еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

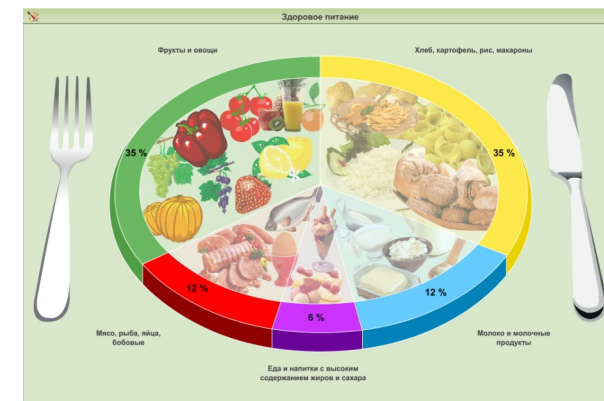
Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.



Муниципальное
общеобразовательное
учреждение "Горская средняя
общеобразовательная школа"

Муниципальное
общеобразовательное
учреждение "Горская средняя
общеобразовательная школа"

Правила здорового питания



с.Горки

2015

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

• Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.

• Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.

• Обязательно должны присутствовать рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты.

• Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

• Следует употреблять йодированную соль.

• В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

• Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

• Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

• Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы

ПИЦЦА ПЛОХО УСВАИВАЕТСЯ

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гнев.
- Перед началом тяжелой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопитесь.
- Нельзя никакую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.



РЕКОМЕНДАЦИИ

• В питании всё должно быть в меру.

• Пища должна быть разнообразной.

• Еда должна быть тёплой.

• Тщательно пережёвывать пищу.

• Не есть сухомятку.

• Есть овощи и фрукты;

• Меньше есть сладостей.

• Не есть перед сном.

• Не есть копчёного, жареного и острого.

• Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

• Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

