

Основные правила рационального питания



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»
древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)



Ребёнок может много знать,
Никогда не уставать.
Он должен заниматься.
Усиленно стараться.
Чтоб много заниматься,
Должен правильно питаться



фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые



молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара





Здоровое питание

Программа разработана совместно с Институтом питания РАМН

Важно помнить два принципа:

Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

Пирамида здорового питания

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление



Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день



Молочные продукты – 2-3 порции в день



Овощи – 3-5 ,
фрукты – 2-4
порции в день

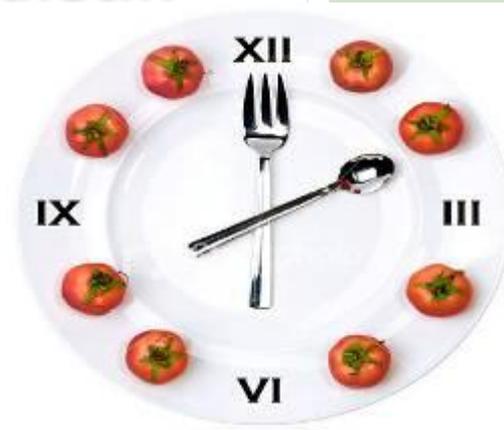


Зерновые – 5-7 порций в день



Сколько раз в день необходимо питаться?

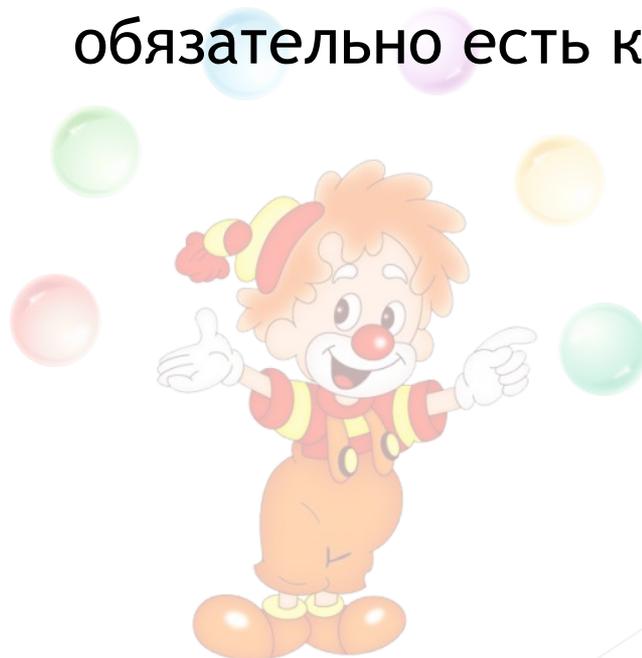
1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.





ЗАВТРАК

- То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.





ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Хороший **завтрак** - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший **завтрак** подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.



Страна Мам

ОБЕД

Обѐд — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища





Памятка родителям



Не стоит давать детям в школу :

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

Школьник должен знать:

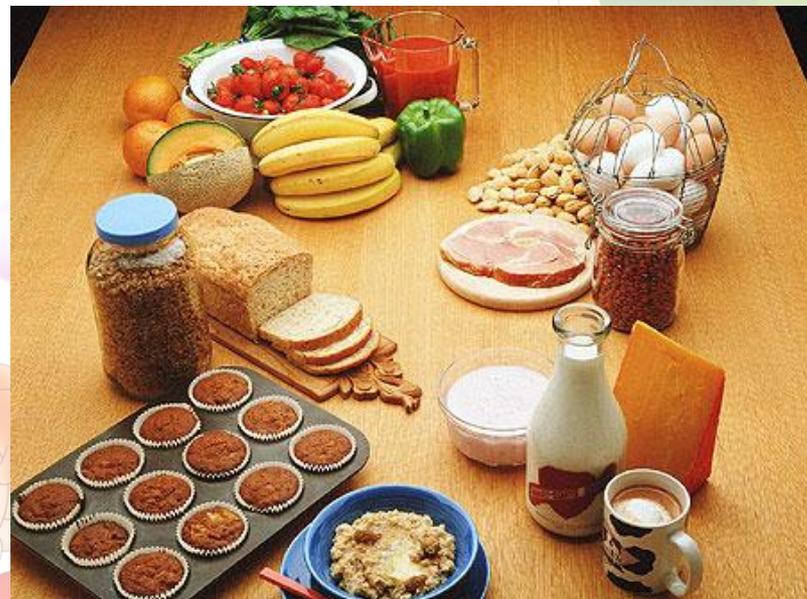
Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;

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



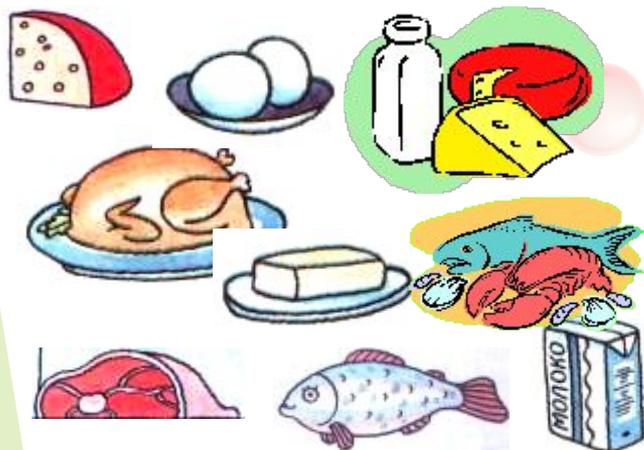
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и ВИТАМИНОВ.



Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

В крупах, муке,
крахмале

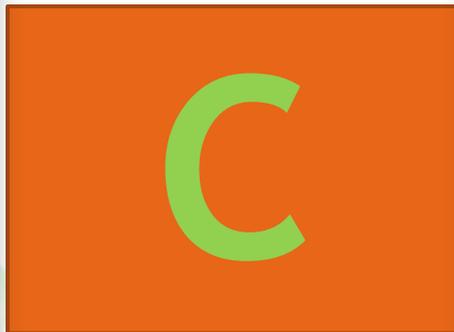




Витамины

Овощи, фрукты







A





B1





B2



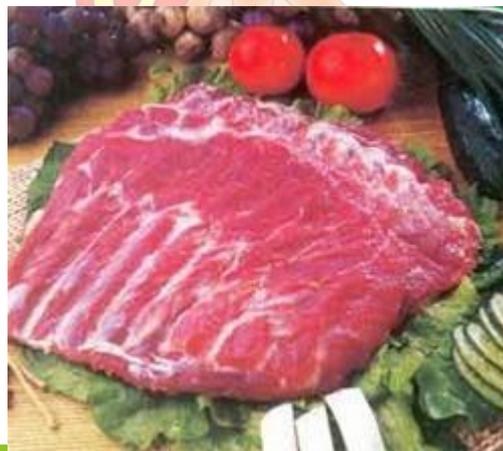


D





PP



Золотые правила питания:

- Главное - не переешьте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.





Будьте здоровы!

