



ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой учебной работоспособности, получению новых знаний, успешности, устойчивости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от вирусной и инфекционной заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковым, это имеет большое значение и способствует заботливой подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не глядя, все тщательно пережевывая, не торопясь - продолжительность перемены для приема пищи достаточна (не менее 20 минут).

3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение в свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и/или обед. Меню завтрака в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или мясные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (сок/сок, фрукты, ягоды, орехи, йогурты). Меню обеда включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнозерновое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (сок/сок, какао).

4 СЛЕДИТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

- Соблюдайте режим питания - не реже 5 раз в день (основные приемы пищи - завтрак, обед и ужин, дополнительные приемы пищи - второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не переходите на ночь - калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелена, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, паскарированным и протушенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.

• Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источника большого количества соли (колбасы и изделия и консервы).
• Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, зефир). Замените их на фрукты и орехи.

5 МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд мойте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДИТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ



МОЙТЕ РУКИ

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.

Памятка для ученика

«Почему нужно завтракать?»

Завтрак очень важен для нашего организма, ведь это первый и самый основной прием пищи за весь день, а то, что Вы кушаете на завтрак, будет фундаментом Вашего здоровья, настроения и фигуры. Тем не менее, многие люди не любят и вообще предпочитают не завтракать

- ✓ Завтрак заряжает энергией на целый день;
- ✓ Завтрак поднимает настроение;
- ✓ Завтрак контролирует голод в течение дня;
- ✓ Завтрак улучшает память и внимание;
- ✓ Завтрак спасает от стресса;
- ✓ Завтрак спасает от лишнего веса;
- ✓ Завтрак помогаем избежать заболеваний



