

Питайтесь ПРАВИЛЬНО!



Термины

ЗДОРОВЬЕ — Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

(по определению Всемирной организации здравоохранения)

З—Здоровый Образ жизни человека, поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.

О— Образ

Ж— Жизни



Рациональное питание как основная составляющая **З**дорового **О**браза **Ж**изни



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
— ВЫБОР МОЛОДЫХ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. В ПИТАНИИ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ
3. ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ
4. ПИЩУ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ
5. В МЕНЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЮТСЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
6. ЕСТЬ НЕОБХОДИМО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ
7. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ
8. ДЕТАМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ КОПЧЕНОЕ, ЖАРЕННОЕ, ОСТРОЕ
9. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ВОСХОМЯТКУ
10. КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ЕСТЬ СПАДСТЕЙ
11. НИКОГДА НЕ ПЕРКУСАЙТЕ ЧИПСАМИ, СУХАРИКАМИ И ПРОЧИМИ ВРЕДНЫМИ ПРОДУКТАМИ...



ВИТАМИН А

Расскажите Витамин А так,
Как солдаты и дружок!
И дозорный и отважный,
В окопах здоровья в окопах.
Сытный солдат - и подручник,
Зарядит вас он силой и силой!
Пускай солдаты подрастают,
Дружно выйдут из окопов!
Кто ждёт солдатык сытный,
Может быть дозорный друг!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Апельсин, капуста и морковь,
Пшеница, картошка, горошек,
Витамин В! Витамин В!
И в горошек, и в горошек,
И в горошек, и в горошек!
Сытный солдатик подрастает,
Счастливый солдатик подрастает,
Счастливый солдатик подрастает,
Счастливый солдатик подрастает,
И не солдатык ни солдатик!

ВИТАМИН С

Зеленый салатик свежий -
В салатик салатик свежий!
И в салатик салатик свежий!
И в салатик салатик свежий!
И в салатик салатик свежий!
И в салатик салатик свежий!
И в салатик салатик свежий!
И в салатик салатик свежий!
И в салатик салатик свежий!
И в салатик салатик свежий!

ВИТАМИН D

Я - витамин D!
Витамин D!
Витамин D!
Витамин D!
Витамин D!
Витамин D!
Витамин D!
Витамин D!
Витамин D!
Витамин D!

Уважаемые родители!

обращаем Ваше внимание на примерный суточный набор продуктов, рекомендуемый ребенку дошкольного возраста в выходные дни

Завтрак

- Омлет
- Каша молочная (манная, геркулесовая, рисовая)
- Хлеб с маслом, сыром
- Чай с молоком

Обед

- Салат овощной (из любых свежих овощей)
- Ци на мясном бульоне со сметаной
- Картофельное пюре
- Котлета мясная
- Компот из сухофруктов

Полдник

- Сырок творожный
- Чай или кисель
- Фрукты (любые)

Ужин

- Рыба тушеная с овощами
- Зеленый горошек
- Кефир
- Крендель домашний

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА в продуктах



Кальций	Укрепляет кости, обеспечивает работу мышц и сердца	Ca
Фосфор	Структурный компонент мембран клеток и костей	P
Магний	Участвует во множестве метаболических реакций	Mg
Калий	Регулирует водно-солевой баланс	K
Железо	Участвует в переносе кислорода в организме	Fe
Цинк	Регулирует работу иммунной системы	Zn
Иод	Играет важную роль в росте и развитии организма	I
Медь	Участвует в ключевых метаболических процессах	Cu
Селен	Компонент антиоксидантной защиты	Se
Фтор	Обеспечивает формирование эмали и дентина зубов	F
Марганец	Необходим для синтеза инсулина и хрящевой ткани	Mn
Натрий	Участвует в регуляции кровяного давления*	Na

*избыток натрия в питании связан с риском развития гипертонии.



ЭНЕРГИЯ ПИЩИ

Витамин А.

Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи. Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

Копировать

Витамин В.

Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах. Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

Витамин Е.

Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов.

А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



Витамин С. А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель. Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания



Питаться школьник должен 4-5 раз в день

- Первая смена:
- 7:30—8:30 завтрак
 - 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе
 - 14:30—15:30 — обед в школе или дома
 - 19:00—19:30 — ужин (дома)



Вторая смена:

- 8:00—8:30 — завтрак (дома),
- 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу)
- 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)
- 19:30- 20:00-ужин (дома)



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



Необходимо использовать йодированную соль

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ