

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.

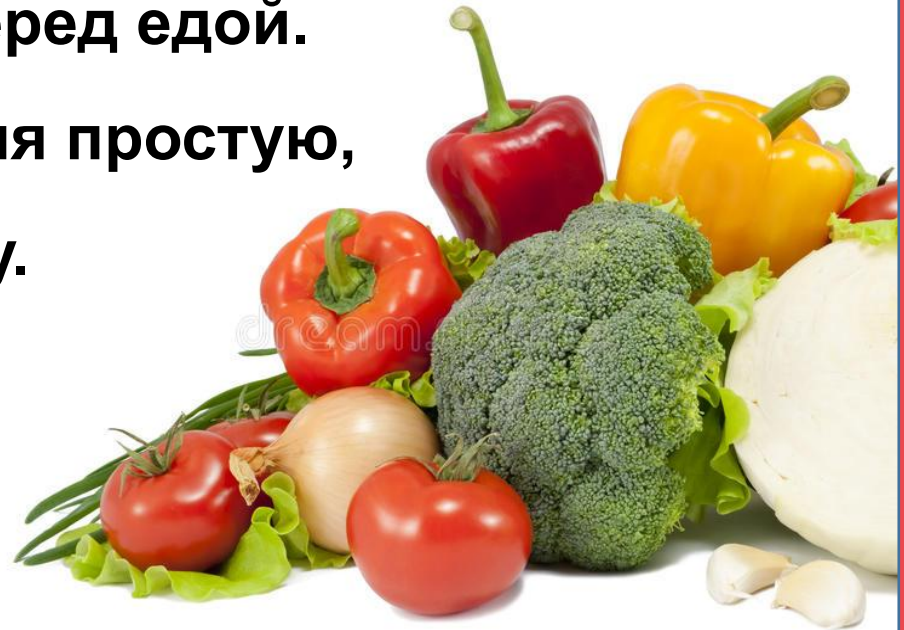
Сколько раз необходимо питаться в день?

1. Завтрак.
2. Второй завтрак.
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.



Правила питания

- Перед едой **мой** руки с мылом.
- Главное – **не переедайте**.
- Тщательно **пережевывайте** пищу, не **спешите глотать**.
- **Соблюдайте** режим питания.
- **Мойте** фрукты и овощи перед едой.
- **Ешьте** в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.



Памятка родителям

➤ Не стоит давать детям в школу:

сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, сухарики, любые скоропортящиеся продукты.

➤ Школьник должен знать: бутерброд не может заменить полноценный горячий обед.

➤ Замена горячей пищи этими продуктами ведет к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов, микроэлементов.)

Правильное питание – залог здоровья



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.



1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.



Обед



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

1. Суп, борщ, щи.
2. Биточки, котлеты, гуляш и т.д.
3. Пюре, макароны и т.д.
4. Компот из сухофруктов, сок.
5. Хлеб.

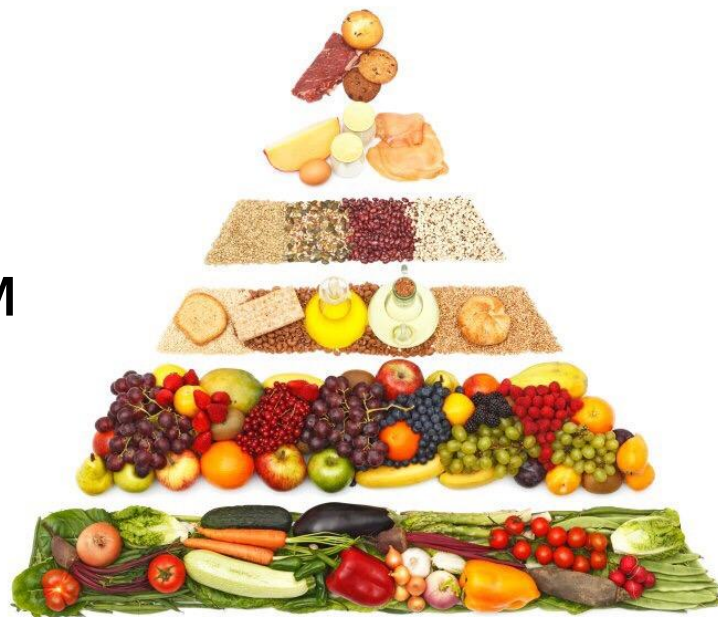


Рациональное питание



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.



Мой руки



перед едой!

Азбука здорового питания

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

D

Я – полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Содержат скрытый жир!

Сосиски, колбасы, фарш, чипсы, попкорн, шоколад, майонез.



Содержат трансизомеры жирных кислот!

Маргарин, печенье, торты, пирожные, сдоба...



Содержат лишний сахар

Лимонад, конфеты, печенье...



Высокий гликемический индекс!

Сахар, лапша и пюре быстрого приготовления, сдоба и хлеб из муки высшего сорта.

ПОМНИТЕ!
Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор **ПОЛЕЗНЫХ** продуктов – **ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА**



Для пользы дела и здоровья тела:



Ягоды,
орехи,
морепродукты,
кисломолочные (1,5-2,5%) напитки,
свежие овощи и фрукты,
сухофрукты,
цельные зерна.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ



Запомни правило простое:
Ты руки мой перед едою!



В столовую иди неспешно,
Свободное найди там место,
Возьми салфетку и приборы,

Садись с ребятами за столик,
Ешь с аппетитом, но спокойно,



Хлеб - помни - можно брать рукою.

Сиди, слегка склоняясь над пищей,
Жуй тщательно, не очень быстро,
На край стола клади запястья,
Не локти - надо постараться!



Болтать не стоит за обедом,
Мешать и торопить соседа!

Когда закончил ты - покушал,
Убрать свою посуду нужно,



Сказать спасибо поварам,
Задвинуть стул и - по делам!



С полным ртом НЕ говори,

Хлеб на вилку НЕ бери,



На горячее НЕ дуй
И НЕ чавкай - тихо жуй!

НЕ давься, как утка, пищей
И НЕ кушай слишком быстро!



Вилкой, ложкой НЕ играй
И приборы НЕ ломай!



Стул - запомни - НЕ качели,

Есть с ножа - вообще НЕ дело!
Со стола - НЕ забывай -
Локти сразу убирай!
НЕ прихлёбывай, как хрюшка,



И проси подать что нужно -
Через стол тянуться? - НЕТ!

И ещё один совет:
НЕ склоняйся слишком низко
Над своей тарелкой с пищей!





Витамины

Овощи, фрукты





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



Золотые правила питания:



- **Главное – не переедайте.**
- **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.**