

ПАМЯТКА

Как питаться, чтобы быть здоровым, чтобы дети были умными и успешными!

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Некоторые правила здорового питания для детей и подростков, а так же их родителей.

- 1. Питание должно быть максимально разнообразным.*
- 2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.*
- 3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.*
- 4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.*
- 5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.), витаминов и микроэлементов. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.*
- 6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.*
- 7. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.*
- 8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Желательно употреблять йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.*

9. *Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.*

10. *Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.*

11. *Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным, запеченным кулинарным изделиям.*

12. *Не употреблять натуральный кофе, энергетические напитки, пиво и алкогольные напитки.*

13. *Правильно сбалансированный рацион питания не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных.*

Выглядеть здоровым.

Чтобы выглядеть здоровым нужно сильно постараться.

Заниматься чаще спортом, спать и правильно питаться.

Ешьте овощи и фрукты, в них так много витаминов.

Что полезно для здоровья и для сил необходимо.

Не забудьте о петрушке, лишь она украсит блюдо.

Что вы скажете подружке, если вдруг вам станет худо?

Кто поможет организму, неужели медицина?

Лишь здоровое питание - вот, что вам необходимо.

Вы забудете надолго, что такое боль и слабость.

Все, что нужно для здоровья - соблюдать диету, малость.

Исключить из рациона все ненужные продукты.

Кушать только порционно, пить водицу в промежутках.

Чтобы выглядеть здоровым, соблюдайте гигиену.

Вы увидите, как скоро вас настигнут перемены.

Словно сокол воспарите вы над жизнью и беда.

Обойдет вас стороною и исчезнет навсегда.



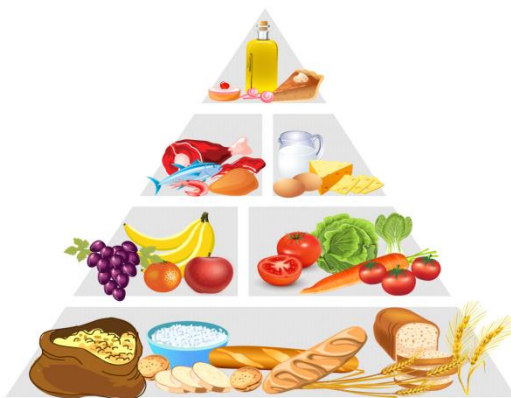
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

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

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

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



**Полноценное и правильно организованное питание —
необходимое условие долгой и полноценной жизни,
отсутствия многих заболеваний.**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!