

Памятка «Здоровое питание для школьника»



Пирамида здорового питания

1. Есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.
2. Обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка.
3. Выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.
4. В утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином.
5. Большое место должны занимать *продукты, богатые белком*: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа.
6. До 50% должно быть сырых овощей и фруктов.

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.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Учащиеся в первую смену должны получать завтрак в 7:30—8:30 (дома, перед уходом в школу), горячий завтрак в школе в 11:00—12:00, после окончания занятий — обед в школе в 14:30—15:30 (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).
2. Следует употреблять йодированную соль.
3. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
4. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 –20% из белков, на 20 –30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

1. Когда нет чувства голода.
2. При сильной усталости.
3. При болезни.
4. При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
5. Перед началом тяжёлой физической работы.
6. При перегреве и сильном ознобе.
7. Когда торопитесь.
8. Нельзя никакую пищу запивать.
9. Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

Рекомендации:

1. В питании всё должно быть в меру.
2. Пища должна быть разнообразной.
3. Еда должна быть тёплой.
4. Тщательно пережёвывать пищу.
5. Есть овощи и фрукты.
6. Не есть перед сном.
7. Не есть копчёного, жареного и острого.
8. Не есть сухомятку.
9. Меньше есть сладостей.
10. Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.