Основные принципы здорового питания:

" Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
" Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
" Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
" Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.
" Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу. птицу или постное мясо.
" Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержание жира и соли.

Информация :

Памятка для родителей:

1. Проводите беседы со своими детьми.
2. Убеждайте их что нужно питаться в школьной столовой.
3. Нельзя питаться кириешками, чипсами, соками.
4. Надо употреблять здоровую пищу, содержащую витамины.

На меня напал гастрит.
Говорит, держись, бандит
Будешь «колу», «спрайты» пить
Будешь ты со мной дружить.
Говорят, батончик дарит
Наслажденье райское.
Много раз бывал в раю –
Зуб лечу, лекарство пью.
Принимая витамины, знай,
Они полезны.
Те, кто их не принимает,
Бледные, болезные!

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Чтобы вырасти ты мог
В пище должен быть белок
Он в яйце, конечно есть
В твороге его не счесть,
В молоке и мясе тоже
Есть он, и тебе поможет.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствияи успешной учебы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

1. На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал - каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков - соки, чай, кофе с молоком.

2. Обед школьника должен включать в себя небольшое по объему первое - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.

3. На ужин - яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.

Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

5-6 чайных ложек сахара
3 шоколадные конфеты
5 карамелек
5 чайных ложек варенья или меда
2-3 вафли
50г торта
1-2 столовые ложки растительного масла
30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

Чипсы, фастфуд, кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, причем желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляют блюда, обильно приправленные зеленью и некрахмалистыми овощами.

Овощи не употребляют с фруктами, исключая случаи, когда они «встретились» в одном соке.

Плохи для желудка блюда, в которых тесто совмещено с мясом - чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени.

Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может и не воспринимать его.

Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишних веществ.

Не стоит есть блюда с хлебом.

Рациональное питание человека - это не диеты и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам за это «спасибо»!

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.
Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.
Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.
Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.
Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.
Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.
Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.
Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.
Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.
Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.
Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

Здоровое питание школьника – залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) - около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных жиров в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

Углеводы - главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров - 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы витамины и микроэлементы. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.