

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 содержанием 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.



Здоровое питание

обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний



✓ *Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека на 70% зависит от его питания.*

✓ *Необходимо увеличить количество фруктов, овощей, цельных зерен, орехов в ежедневном рационе. Из этой пищи следует получать 50-60 % всей энергии.*

✓ *Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, меда, сладких газированных напитков) и поваренной соли.*

✓ *Еда - это жизнь, и от качества еды зависит качество нашей жизни. Поэтому надо полностью отказаться от фаст-фудов и полуфабрикатов.*

Неправильное питание

прямая дорога к ожирению, к сердечно-сосудистым заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта.

Вредные продукты, укорачивающие жизнь человека:

- ❖ Жевательные конфеты
- ❖ Чипсы
- ❖ Сладкие газированные напитки
- ❖ Шоколадные батончики
- ❖ Сосиски и колбасы
- ❖ Жирное мясо
- ❖ Майонез
- ❖ Лапша быстрого приготовления
- ❖ Соль
- ❖ Алкоголь