

Составляя ежедневное меню, следует учитывать, что питаться необходимо регулярно – 3-4 раза в день. При этом пища должна быть разнообразной, насыщенной витаминами и минеральными веществами.

*Примерное меню на день:*

**Завтрак** – порция мяса либо рыбы с овощами. Яичница либо творог. На десерт - стакан чая либо молока.

**Обед** - питательный.

Закуска – салат, заправленный растительным маслом либо сметаной.

Первое блюдо – борщ (суп).

Второе – мясо (рыба) плюс гарнир.

На десерт – стакан сока (компот, чай).

**Полдник** - легкий, но питательный.

Салат, творог, сырники, пудинг или запеканка.

**Ужин** - легкий.

Это может быть нежирный салат, стакан кефира либо легкий бутерброд.

Перед сном лучше всего выпить стакан теплого молока, йогурта или кефира.

*Достаточное количество пищи  
- тебя держит. Излишек же  
придется носить твоим ногам.*

*Саади*

*Пословицы о питании*

*Не ложись сытым, встанешь  
здоровым.*

*От умеренной еды - сила, от  
обильной - могила.*

*Чем лучше пищу разжуеть,  
тем больше проживешь.*

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального  
образования «Старооскольский  
институт развития образования»

Телефон - факс 33-30-16

E-mail: st-iro@mail.ru

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального  
образования «Старооскольский институт  
развития образования»

**ПАМЯТКА**

**ДЛЯ**

**родителей**

**Меню на каждый день:**

**ВКУСНО И ПОЛЕЗНО**



Старый Оскол  
2015



### *Полезные продукты для завтрака*

**Свежевыжатые соки.** Стакан натурального сока богат пектином, каротином, витамином С, помогает желудку подготовиться к перевариванию пищи.

**Зерновые.** Изделия из круп богаты углеводами, ржаной хлеб содержит минеральные соли, витамины группы В и грубую клетчатку.

**Фрукты.** Свежие плоды или сухофрукты — курага, чернослив, инжир, изюм - содержат множество витаминов, минералов и пищевых волокон.

**Молочные продукты.** Йогурт содержит живые лактобактерии, способствующие укреплению иммунитета. Сыр богат легкоусвояемым белком и кальцием, укрепляет кости и зубы.

**Мёд** благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему: нормализует артериальное давление в течение всего дня.

**Чай.** Танин и кофеин помогают организму проснуться, а минералы и антиоксиданты повышают защитные силы и помогают продлить молодость. Зеленый чай улучшает цвет лица.

**Мармелад, джем.** Желатин, содержащийся в этих продуктах, улучшает состояние волос и кожи, пектин снижает количество холестерина.

**Яйца.** Этот традиционный для завтрака продукт пополняет запасы фосфора, цинка, серы, железа, витамина А, D и группы В.



### *Полезные продукты для обеда*

**Гречневая крупа** входит в список полезных продуктов благодаря повышенному содержанию железа, магния, кальция и йода. Каша из этой крупы содержит также витамины группы В, Р, Е.

**Коричневый рис** полезно есть на обед благодаря высокому содержанию клетчатки и сложных углеводов в зерновых оболочках, а также полному отсутствию жиров.

**Салаты из свежих овощей** питательны: богаты витаминами, а также калием, фосфором и магнием. Растительное масло, входящее в их состав, снижает уровень холестерина и укрепляет стенки сосудов.

**Макаронны из твердых сортов пшеницы.** Являясь важным источником клетчатки, эти мучные изделия очень сытны и при этом не способствуют накоплению жиров. Польза макарон — и в большом количестве фолиевой кислоты, улучшающей усвоение железа.

**Картофель** богат витаминами С, групп В, D, Е, К, а также многими микроэлементами: калием, железом, фосфором. Подаваемый в запеченном виде, картофель нормализует работу сердечно-сосудистой системы и обмен веществ.

**Хлеб из цельного зерна или муки грубого помола.** Эти злаковые изделия отличаются большим



количеством ортофенола — полезного антиоксиданта, противостоящего развитию раковых клеток в теле человека.

### *Полезные продукты для ужина*

**Рыба, нежирное белое мясо.** Нежирные сорта мяса и рыбы служат источником животного белка, многих минералов (калия, фосфора, железа) и витаминов, особенно группы В. В тушеных, вареных или печеных блюдах сохранены важные для организма аминокислоты.

**Тушеные или вареные овощи.** Тепловая обработка растительной пищи обеспечивает усвоение волокон и клетчатки. Помидоры, зелень, капуста, редис и лук хорошо подходят в качестве гарнира к мясным блюдам. Калорийность свежих и приготовленных без добавления жира овощей одинакова.

**Нежирные кисломолочные продукты.** Творог, йогурт, кефир легко усваиваются и укрепляют иммунитет.