

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует



Продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



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



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

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

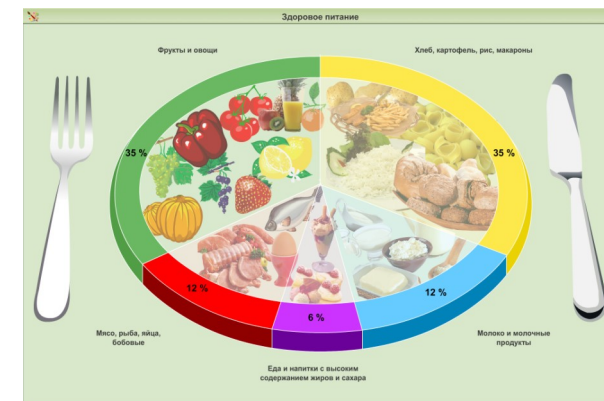


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Старооскольский институт развития образования»

Телефон: (4725)33-30-16
Эл. почта: st-iro@mail.ru

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

Правила здорового питания



Старый Оскол
2015

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

• Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.

• Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.

• Обязательно должны присутствовать рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты.

• Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

• Следует употреблять йодированную соль.

• В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

• Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

• Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

• Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы

ПИЦЦА ПЛОХО УСВАИВАЕТСЯ

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гнев.
- Перед началом тяжелой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопитесь.
- Нельзя никакую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.



РЕКОМЕНДАЦИИ

• В питании всё должно быть в меру.

• Пища должна быть разнообразной.

• Еда должна быть тёплой.

• Тщательно пережёвывать пищу.

• Не есть сухомятку.

• Есть овощи и фрукты;

• Меньше есть сладостей.

• Не есть перед сном.

• Не есть копчёного, жареного и острого.

• 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.

