

Здоровое питание!



«Не увлекайся, но оказывай должное внимание»



Неправильное питание школьников пагубно сказывается не только на их здоровье, но и на результаты учёбы. Поэтому, если детей учат читать и писать, их надо учить что и сколько надо кушать. Чтобы правильно питаться **нужно выполнять два условия:**

умеренность и

разнообразие



ArtIce

Несколько советов как сделать меню более правильным:

1. Главное - не переедайте
2. Ешьте в одно и то же время.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно. Избегайте употребление чипсов, сухариков, фаст-фудов, газированных напитков.
4. Ешьте как можно больше фруктов и овощей.
5. Всё тщательно пережёвывайте, глотайте не спеша.
6. Во время еды нельзя:
7. разговаривать, читать, смотреть телевизор.
8. Исключить из рациона питания: жирную, солёную, жареную пищу.

Правильное питание – залог здоровья!



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
- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.

Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - бг в день. Употребляйте йодированную соль.

Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.



Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний
- сохранить здоровье и привлекательную внешность
- оставаться стройным и молодым
- быть физически и духовно активным

Три общих правила должен знать каждый человек.

- 1. Питаться разнообразно.** Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.
- 2. Питаться регулярно.** Вашему организму совсем безразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.
- 3. Не будьте жадны в еде.** Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных заболеваний.

Здоровое питание!



«Не увлекайся, но оказывай должное внимание»



Неправильное питание школьников пагубно сказывается не только на их здоровье, но и на результаты учёбы. Поэтому, если детей учат читать и писать, их надо учить что и сколько надо кушать. Чтобы правильно питаться **нужно выполнять два условия:**

умеренность и

разнообразие



Несколько советов как сделать меню более правильным:

1. Главное - не переедайте
2. Ешьте в одно и то же время.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно. Избегайте употребление чипсов, сухариков, фаст-фудов, газированных напитков .
4. Ешьте как можно больше фруктов и овощей.
5. Всё тщательно пережёвывайте, глотайте не спеша.
6. Во время еды нельзя: разговаривать, читать, смотреть телевизор.

Правильное питание – залог здоровья!

«Золотые» правила питания

- Перед едой мойте руки с **МЫЛОМ.**
- **Фрукты, овощи и ягоды** надо хорошо мыть.
- **Не торопитесь!** Ешьте маленькими кусочками, тщательно пережёвывая пищу с закрытым ртом.
- **Соблюдайте режим питания.**
- **Во время еды не читайте и не разговаривайте!**
- **Не пере едайте!** Ешьте в меру!



Продукты ограниченного потребления

- конфеты печенье
- мороженое торт
- чипсы пепси-кола
- колбаса шоколад



Полезные продукты

- рыба овощи
- мясо птицы
- мёд
- молоко масло
- яйца фрукты

