

Правила питания школьников младших классов

- Заведующая отделом организации и проведения мероприятий в области гигиенического обучения и воспитания, к.м.н. Демко Е.А.
- Врач по медицинской профилактике отдела организации и проведения мероприятий в области гигиенического обучения и воспитания Замятина Е.П.



Правильное питание:

- Еда должна быть разнообразной



Пирамида питания

Жиры, масла,
сладости



Мясо, молоко,
рыба, яйца



Фрукты и
овощи



Хлеб, крупы, зерновые



У Каши есть свой праздник – называется «Мирская каша». Отмечается он 26 июня

Полезные свойства каши:

В каше много витаминов

Каша нам всегда нужна!

В каждом доме, в каждой кухне,

Каша быть всегда должна!



•Клетчатка

•Витамины



- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные вещества



пшеничная



перловая



овсяная



рисовая



манная



ячневая



кукурузная



гречневая



пшённая

Чтобы каша стала вкуснее



Пицца должна обязательно включать свежие овощи и фрукты! 300 г в день!



Молоко - полезный продукт для школьника.
Рекомендуемая ежедневная норма молочных
продуктов: молока - 500 мл
творога - 50 г
сметаны - 20 г
сыра - 15 г



Кисломолочные продукты с полезными бактериями



По питательности рыбу можно сравнить с мясом, но при этом она легче усваивается. В ней содержатся витамин Д, фосфор, кальций, фтор, необходимые для развития костей, мышц и зубов, а йод благоприятно влияет на развитие умственных способностей.

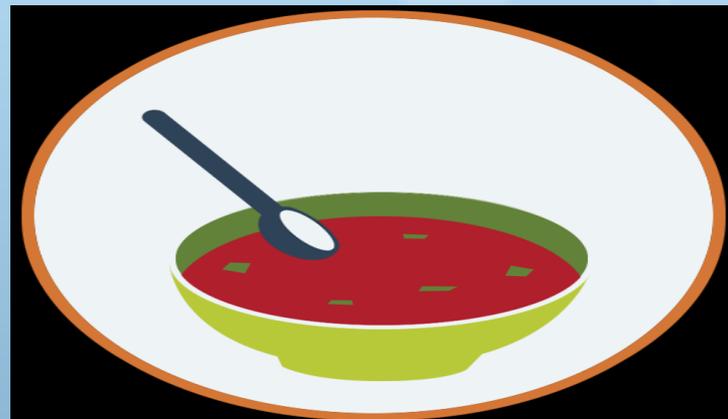


Ешьте жидкие блюда, суп способствует выделению желудочного сока, что помогает максимально усвоить поступающие в организм питательные вещества



Полезьа горячего питания

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и успеваемость становится выше



5 приемов пищи в день:

- 3 основных приемов
- 2 перекуса

Приемы пищи должны быть
в одно и то же время



Овощи и фрукты – лучший вариант перекуса



Фастфуд – «мертвая еда».
Много жиров, углеводов, сахара.
Нет клетчатки!!!



В составе чипсов, сухариков, продуктов быстрого приготовления много вредных веществ и канцерогенов, различные синтетические и натуральные ароматизаторы!!! Употребление этих продуктов может вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта, ожирение и привести к раку!!!



A microscopic image of potato cells, showing a grid-like structure of rectangular cells with thick cell walls. The cells are stained, with some appearing darker brown and others lighter tan. The overall texture is porous and fibrous.

Многие думают, что чипсы
делают из картофеля.
Это не совсем так.
Чипсы делают
из дегидратированного
картофеля — сухих хлопьев.

Чипсы обжаривают в большом количестве масла, что ведет к набору лишнего веса.



При жарке чипсов образуются очень опасные канцерогены, потребление которых приводит к раку и болезням нервной системы

В чипсах много соли. Соль удерживает воду в организме и нагружает почки, повышает давление крови, раздражает слизистую желудка, что может привести к язве.

В чипсах нет сыра или сметаны с зеленью. Запах создается искусственно, химическими веществами.

Пить, пить и еще раз пить!!!
Норма воды в сутки 1,5-2 литра



Злоупотребление сладкими газированными напитками приводит к ожирению, кариесу, хрупкости костей из-за вымывания кальция из организма. В банке емкостью **355 мл. – 10 чайных ложек сахара!!!** Важно отказаться от употребления газированных напитков



Сладкие блюда или сахаристые кондитерские изделия включаются в полдник, не чаще 3-4 раз в неделю в количестве до 10 г в день (1 конфета).



Кушать нужно медленно,
тщательно пережевывая пищу



Воспитайте в себе полезные пищевые привычки:

- Есть нужно 5 раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.
- Каши и супы должны присутствовать в рационе питания ежедневно.
- Овощи в свежем и приготовленном виде - важнейший компонент ежедневного меню.
- Свежие фрукты рекомендуется есть между основными приемами пищи в виде перекусов 2 раза в день.
- Молоко и молочные продукты - обязательная составляющая питания растущего организма в количестве не менее 500 мл в день.
- Включите в меню рыбные блюда.
- Ограничьте потребление сладостей, включая их в питание не чаще 3-4 раз в неделю.
- Исключите из рациона вредные продукты: чипсы, сухарики, фастфуд, сладкие газированные напитки.



***Здоровое питание – путь
к отличным знаниям***

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

