

## Памятка «Здоровое питание для школьника»



**Пирамида здорового питания**

- есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо;
- обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка;
- выпивать не менее одного-полтора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков;
- в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином;
- большое место должны занимать **продукты, богатые белком**: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа;
- до 50% должно быть сырых овощей и фруктов;

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует**

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

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

**Желтый свет** — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

**Красный свет** — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



**Полноценное и правильно организованное питание** — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

### **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе, в 14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).

Следует употреблять йодированную соль.

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

Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

*Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 – 20% из белков, на 20 – 30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.*

### **Пища плохо усваивается (нельзя принимать):**

Когда нет чувства голода.

При сильной усталости.

При болезни.

При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.

Перед началом тяжёлой 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;

Есть овощи и фрукты;

Не есть перед сном;

Не есть копчёного, жареного и острого;

Не есть сухомятку;

Меньше есть сладостей;

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.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**