



ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Мы есть то, что мы едим.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ АКТИВНОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, полноценной работе мозга.

-
- Школьные годы — это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста. Поэтому, несмотря на то, что общие принципы здорового питания школьника остаются такими же, как и для взрослого, есть существенные различия.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ВАЖНО ВО ВСЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека.

Задача родителей — направить эти предпочтения в сторону здорового питания.



ЗАКОН № 1: ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.

НЕДОСТАТОЧНОЕ И ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Истощение организма



Ожирение



ЗАКОН № 2: ПОЛНОЦЕННОСТЬ ПО СОДЕРЖАНИЮ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ.



ЗАКОН № 3: РЕГУЛЯРНОСТЬ

Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня.

Питание должно быть:

- ❖ дробным,
- ❖ регулярным,
- ❖ равномерным.

При этом должно быть достаточное количество выпитой жидкости – воды.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА РЕБЁНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам.



НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА РЕБЁНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель; мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару.

В
О
Н
В
О
В



О
а,



НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА РЕБЁНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника.

Отдавайте предпочтение
свежеприготовленным мясным продуктам,
а не консервам и колбасам.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА РЕБЁНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Включайте рыбные блюда в меню ребёнка:
они содержат необходимые ребёнку
жирные кислоты,
а морская рыба —
ещё и йод.



НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА РЕБЁНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок.

Не давайте ребёнку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков.

Пять продуктов, убивающих человечество

1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти ложек.
2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре.



3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок.
4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жаренном виде.

ПРИМЕР ДНЕВНОГО МЕНЮ ДЛЯ РЕБЁНКА 7–16 ЛЕТ

Завтрак

- 1 Каша овсяная молочная 180 + 5
- 2 Творожная запеканка 100
- 3 Чай с молоком и сахаром 200

Второй завтрак

- 1 Свежие фрукты 200
- 2 Бутерброд с сыром 25 + 8

Обед

- 1 Суп рыбный с овощами 400
- 2 Котлеты мясные запечённые 90
- 3 Вермишель отварная 100
- 4 Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом 100 + 10
- 5 Компот из свежих яблок с сахаром 200

Полдник

- 1 Чай с сахаром 200
- 2 Булочка сдобная 75

Ужин

- 1 Курица отварная 65
- 2 Пюре картофельное 180 + 3
- 3 Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом 75 + 5
- 4 Компот из свежих яблок 200

Перед сном

- 1 Кефир (2,5% или 3,2% жирности) 230

На весь день

- 1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной 210

***У кого есть здоровье,
есть и надежда, а у кого
есть надежда – есть все.***

***Арабская
пословица***