

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



Фрукты

Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть на перемене.



Бутерброд

С сыром или колбасой, куриным филе, рыбой, запеченным или стейковым мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой разный или с отрубями.



Напитки

Минеральная вода без газа, сокот, морс, чай, лед или питьевой йогурт.



Мучное

Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из разной муки, сырники и пр.



Сладкое

Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - несколько долек черного шоколада с высоким содержанием какао или молочного, но без начинки.

Не стоит давать:

сок в пластиковой бутылке или сладкие газированные и воду; шоколадные батончики; колбасу любых видов; сосиски и сосиски; ветчину и майонез; крекеры; рулеты с начинкой длительного хранения; любой фаст-фуд.

Объясните ребенку, что:

- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
- не надо съедать на одной перемене всю с собойку,
- сладости лучше съесть в начале школьного дня,
- молочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.



Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- КУПАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;





«Помни всюду и всегда:
для твоего здоровья
полноценная еда -
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ
ЕДА ПОЛЕЗНА?**
«Лакомств много, а здоровье одно»

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

Какое питание правильное?

**РАЗНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ ОВОЦАМИ
И ФРУКТАМИ
РЕГУЛЯРНОЕ
БЕЗ СПЕШКИ**



**ОДНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ
ВТОРОПЯХ**

