

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)

рекомендует



Продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



Мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.



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

Здоровое питание - это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.



МБОУ «ВОК» СП Детский сад № 3

МБОУ «ВОК» СП Детский сад № 3

Правила здорового питания



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

• Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.

• Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.

• Обязательно должны присутствовать рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты. • Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

• Следует употреблять йодированную соль.

• В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

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

• Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

• Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы

ПИЦЦА ПЛОХО УСВАИВАЕТСЯ

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гнев.
- Перед началом тяжелой 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 теплой.
- Тщательно пережёвывать пищу.



- Не есть сухомятку.
- Меньше есть сладостей.

- Не есть перед сном.
- Не есть копченого, жареного и острого.
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.



- Включать в рацион больше овощей.
- Здоровое питание - это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.