



Внимание!

- Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием!
- Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда.
- Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ЕДА
НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ
ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ,
ХОТЯ ДОЛЖНА ПРИНОСИТЬ
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ
И ВО ВРЕМЯ ТРАПЕЗЫ, И
ПОСЛЕ НЕЁ.**



Рекомендации ВОЗ

**(всемирная организация здравоохранения)
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.

Секреты питания



МАОУ СОШ №138

С поступлением в школу у ребенка увеличивается умственная и нервно-эмоциональная нагрузка. Поэтому важно знать, чтобы его пищевой рацион содержал в полном объеме необходимые детскому организму

основные питательные вещества, а также **витамины** и минеральные соли.

Витамины необходимы:

Витамины	Где содержатся
А	Масло, молоко, морковь, яичный желток
В1	Дрожжи, проросшее зерно
В2	Яйца, молоко, печень, овощи
В5	Апельсины, арахис, бананы, горох
В6	Сыр, молоко, миндальные орехи
В12	Печень, почки, яичный желток
С	Фрукты, овощи, грибы, печень, молоко
Д	Рыбий жир
Е	Проросшее зерно, овощи, яйца, молоко
К	Овощи, печень
РР	Говядина, печень, морская рыба



Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка.



Правила

рационального питания:

1. **Никогда не наедайтесь впрок!** Садитесь за стол необходимо с ощущением голода.
2. **Принимайте пищу 3-4 раза в день!** Лучше есть чаще, но маленькими порциями.
3. **Принимайте пищу в определенные часы!** Не садитесь за стол в возбужденном состоянии.

4. **Во время еды не смотрите телевизор, не читайте и не решайте сложные вопросы!** Беседа должна быть приятной, это поможет наслаждаться трапезой.
5. **Уделяйте большее внимание пережевыванию пищи!** Необходимо жевать медленно, так как это основа здорового пищеварения!
6. **Не забывайте о растительных белках!** В рационе должны присутствовать орехи.
7. **Употребляйте молоко самостоятельно!** Нельзя смешивать молоко с другими продуктами.
8. **Не забывайте о необходимости и пользе приема фруктовых и овощных соков!** Это основные поставщики витаминов в организм.
9. **Соблюдайте суточную норму употребления воды!** Потребность человека в воде составляет 2-2,5 л. в сутки.
10. **Необходимо исключить из употребления пепси, колу, фанту!** Содержащиеся в них газы затрудняют пищеварение.



Пирамида
здорового
питания