

# Польза горячего питания



**Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.**

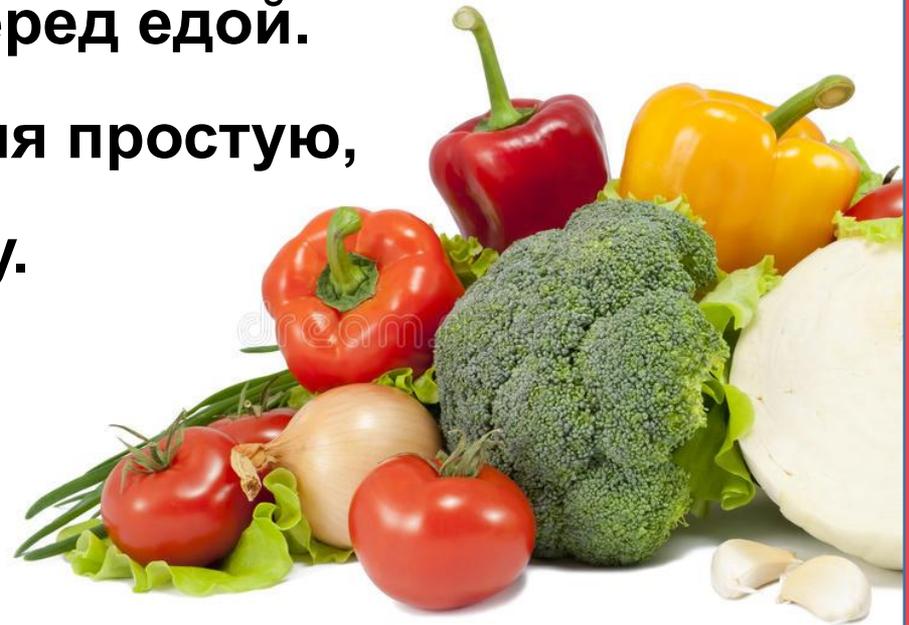
# Сколько раз необходимо питаться в день?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.



# Правила питания

- Перед едой **мой** руки с мылом.
- Главное – **не переедайте**.
- Тщательно **пережевывайте** пищу, не **спешите глотать**.
- **Соблюдайте** режим питания.
- **Мойте** фрукты и овощи перед едой.
- **Ешьте** в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.



# Памятка родителям

➤ Не стоит давать детям в школу:

сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, сухарики, любые скоропортящиеся продукты.

➤ Школьник должен знать: бутерброд не может заменить полноценный горячий обед.

➤ Замена горячей пищи этими продуктами ведет к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов, микроэлементов.)

# Правильное питание – залог здоровья



# Завтрак

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный **завтрак** должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на **завтрак** надо обязательно есть кашу.



1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.



# Обед



**Обѣд** — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

1. Суп, борщ, щи.
2. Биточки, котлеты, гуляш и т.д.
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.



# Рациональное питание



Одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.



**Мой руки**



**перед едой!**

# Азбука здорового питания

## ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую!  
Или пьет морковный сок!



## ВИТАМИН

# В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть завтраком овсянку,  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



## ВИТАМИН

# С

Земляничку ты сорвешь –  
В ягодке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



## ВИТАМИН

# D

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силец как Гераклес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.





# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

## ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



**Содержат скрытый жир!**

Сосиски, колбасы, фарш, чипсы, попкорн, шоколад, майонез.



**Содержат трансизомеры жирных кислот!**

Маргарин, печенье, торты, пирожные, сдоба...



**Содержат лишний сахар**

Лимонад, конфеты, печенье...



**Высокий гликемический индекс!**

Сахар, лапша и пюре быстрого приготовления, сдоба и хлеб из муки высшего сорта.

**ПОМНИТЕ!**  
Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор **ПОЛЕЗНЫХ** продуктов – **ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА**



**Для пользы дела и здоровья тела:**



Ягоды,  
орехи,  
морепродукты,  
кисломолочные (1,5-2,5%) напитки,  
свежие овощи и фрукты,  
сухофрукты,  
цельные зерна.



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!





**Витамины**

**Овощи, фрукты**



# Золотые правила питания:



- **Главное – не переедайте.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**
- **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.**

# АРИФМАЦИИ:

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

