

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

*Выполнила
ученица 8А
Симонова Ксения*

Залог успеха в учебном году – правильно питание

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - это сбалансированное употребление пищи, включающей в себя достаточное количество белков, жиров, углеводов и нутриентов.



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ





Несколько основных правил здорового питания.



- Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день.
- Принимать пищу нужно каждый день в одно и то же время.
- Постарайтесь ограничить потребление соли и сахара.
- В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды.
- Здоровое питание - это в том числе свежие овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
- Здоровое питание - это в том числе и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей.

■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

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. Фрукты;*
- 3. Чай сладкий;*
- 4. Яичница или яйцо вареное.*



ОБЕД

■ Обед — 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, гречка;
4. Компот из сухофруктов;
5. Хлеб.



ПОЛДНИК

- *Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.*



УЖИН

■ Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

1. мясо или птица;
2. рыба;
3. овощи;
4. яйца;
5. творог.



БЕЛКИ ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ



ВЫВОД:

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье и правильном питании. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

