

Памятка о питании



здоровом

Памятка родителям о здорового питания

необходимости

Полноценное и организованное питание- необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

правильно

питание!

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 горячий завтрак в школе

14.00- 15.00 обед в школе или дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

4. Следует употреблять йодированную соль.

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

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

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

«Витамины и здоровье»

Витамины не воспроизводятся в организме человека, а поступают с пищей растительного и животного происхождения и необходимы для правильного течения процессов обмена веществ, нормального роста. Они повышают устойчивость организма к различным заболеваниям. Для нормальной жизнедеятельности необходимо, чтобы ежедневно в состав рациона питания в достаточном количестве входили витамины.

Обычно продукты питания, которые перерабатываются человеческим организмом, насыщены самыми разными витаминами.

Какие же витамины нам необходимы, и в каких продуктах они находятся?



Витамин А. Полезен для кожи, зрения, зубов, костей. Содержится в зелёных и жёлтых овощах, а также во фруктах, яйцах и

сливочном масле.

Витамин В1. Необходим для работы нервной системы и органов пищеварения. Содержится в хлебе, свинине, печени.

Витамин В2. Содержится в молоке, яйцах, зелени и постном масле.

Витамин С. Оказывает благоприятное воздействие на мышечную ткань, кости, зубы, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Содержится в цитрусовых, помидорах и сырой капусте. Витамин С



легко разрушается в процессе приготовления пищи, поэтому большую часть овощей и фруктов надо употреблять в сыром виде.

Витамин Д. Влияет на формирование костей, вырабатывается организмом по воздействию солнечных лучей.

Недостаточное употребление витаминов приводит к опасным последствиям: прежде всего падает сопротивляемость организма простудным заболеваниям и инфекциям, чаще возникают осложнения после перенесённых заболеваний, снижается умственная и физическая работоспособность.

Если рацион питания полноценный и разнообразный, то человек получает с пищей все необходимые ему витамины.

В настоящее время большое распространение получают продукты, в которые добавляют специальные витаминно – минеральные смеси – это витаминизированные хлебобулочные, кондитерские, молочные изделия. Витаминные комплексы могут добавляться и в готовую пищу. О необходимости приёма специальных витаминных комплексов обязательно проконсультируйтесь у врача!

Будьте здоровы!

Как правильно питаться? Здоровое питание.

Правильное питание – один из важнейших секретов долгой и гармоничной жизни. Правильное питание значит **сбалансированное питание**. В рацион должны входить все компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, клетчатка, вода, микроэлементы.



«Атрибутами» правильного питания являются овощи и фрукты. Свежевыжатые соки, выпитые натощак утром, могут стать легким завтраком, а также зарядят вас энергией на весь день. Они оказывают благотворное влияние на пищеварительную систему и мягко очищают организм от шлаков.

Мясные и молочные продукты способствуют насыщению организма белками, кальцием, витаминами группы В. Морепродукты и



рыба снабжают
жирными
самым они
мозга, а значит и
Из рыбы
обладают

Нельзя
Из сладких блюд
фруктовый

йогуртом, свежая выпечка и шоколад. В шоколаде содержится витамин Е, который нейтрализует свободные радикалы, а также теобромин и фенилэтиламин, которые обладают тонизирующим эффектом и работают в качестве антидепрессантов.

Среди продуктов, которые стимулируют работу мозга, следует выделить грецкие орехи, шоколад, чернику, авокадо, яйца и морепродукты. Они обязательно должны находиться в рационе у людей, работающих в интеллектуальной сфере, а также школьников и студентов.

Питайтесь вкусно и полезно и будьте здоровы!



нас Омега-3
кислотами, тем
полезны для работы
организма в целом.
наибольшей пользой
форель и семга.
забывать о десертах.
предпочтительнее
салат, заправленный





МЫ за здоровое питание!

Будьте здоровы!

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Белки, жиры и углеводы надо употреблять в разное время

БЕЛКИ	ЖИВЫЕ ПРОДУКТЫ	УГЛЕВОДЫ
мясо, рыба, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи, семечки	зелень, фрукты, сухофрукты, овощи (кроме картофеля), соки, ягоды, арбузы, сухое вино	хлеб, крупы, картофель, сахар, мед

↑ ↑ ↑ ↑

СОВМЕСТИМЫЕ **СОВМЕСТИМЫЕ**

НЕСОВМЕСТИМЫЕ

Пища плохо усваивается (пищу принимать нельзя):

- когда нет чувства голода;
- при сильной усталости;
- при перегреве и сильном ознобе;
- при беспокойстве, в гневе, в ревности, в зависти и других отрицательных эмоциях;
- перед началом тяжелой физической работы;
- при лихорадке и воспалении;
- когда торопитесь;
- перед тем, как сесть за руль.

Нельзя есть сладкое после еды, нельзя никакую пищу запивать киселем (особенно белковую). Запить пищу можно только теплой водой!

Соблюдай правила поведения за столом: используй приборы для приема пищи; не чавкай; прожуй, потом говори; ешь, не торопясь; не читай во время еды.



Самые полезные продукты

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длиной в сотни лет, но относительно пользы некоторых продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Яблоки. Во всех отношениях полезные и замечательные фрукты. Во-первых, содержащиеся в яблоках кислоты, помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Полезны они и для работы сердечно-сосудистой системы.



Во-вторых, в состав яблок входит вещество замедляющее рост раковых клеток. Диетологи рекомендуют съедать одно-два яблока на полдник для восполнения необходимых микроэлементов.



Лук не просто полезный продукт, но и панацея от всех болезней. Каждый день мы добавляем лук почти во все блюда нашего стола, но даже не задумываемся, какой кладезь витаминов, минералов и микроэлементов содержат как корневые луковки, так и их зеленые побеги. Лук благотворно влияет на работу печени, щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы. Он улучшает иммунитет и лечит простудные заболевания.

Чеснок. Так же как и лук, чеснок богат полезными веществами и так же силен в борьбе с простудными заболеваниями. Кроме этого чеснок нормализует флору вашего желудка, убивая вредные





микроорганизмы. Этот продукт полезен и тем, что снижает содержание холестерина в крови. Конечно, в сыром виде чеснок намного полезнее, но зато после термической обработки чеснок теряет свой неприятный запах.

Морковь. Еще один потрясающий воображение богатством витаминов и минералов корнеплод. Морковь содержит бета-каротин, который превращается в нашем организме в витамин А. Очень полезна морковь для зрения, также она предотвращает возникновение раковых заболеваний, особенно рака кожи. Морковь лучше употреблять в сыром виде, потому что после приготовления она теряет много своих полезных веществ.



Орехи. Орехи богаты как витаминами, так и минералами. Орехи также полезны для работы сердца, для зрения, на 25-30 процентов снижают риск заболевания сахарным диабетом.



Рыба. Если вы хотите быть здоровыми и полными энергии, то должны чаще включать в свой рацион рыбные блюда. Этот продукт полезен тем, что уменьшает вероятность возникновения ишемической болезни сердца. Кроме того, присутствующие в жирной рыбе в большом количестве ненасыщенные жирные кислоты являются хорошей преградой для оседания холестерина, поступающего в организм вместе с другой пищей.



Молоко, равно как и кисло-молочные продукты очень полезны для организма. В молоке содержится столь необходимый организму кальций, укрепляющий

кости. Кисло-молочные продукты, вернее бактерии, в них содержащиеся, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта.

Зеленый чай. Пить каждый день зеленый чай – это очень полезно для здоровья. Зеленый чай снижает риск инсультов, улучшает иммунную систему. Чтобы пить действительно полезный и ценный для здоровья напиток, покупайте только россыпной чай и желательно произведенный в тех странах, где запрещено использование химических добавок.

Мед. По праву может называться полезным продуктом. Мед является природным заменителем сахара. А то, что мед прекрасно снимает воспаление при застуженном горле, пожалуй, ни для кого не секрет. Но мед не только замечательное средство для лечения простудных заболеваний, он полезен также и для работы сердечно-сосудистой системы.



Бананы. Уникальный фрукт, может похвастаться также и уникальными свойствами. Бананы снимают стрессы и восполняют утраченные силы. Они содержат огромное количество витаминов А, С, кроме этого, бананы содержат четверть необходимой суточной дозы витамина В6. Бананы нормализуют работу кишечника. Содержащееся в бананах железо повышает уровень гемоглобина в крови. Вдобавок ко всему, полезные свойства этого продукта заключаются и в нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы, обеспечении мозга кислородом, нейтрализации повышенной кислотности желудка.

Будьте здоровы!

