
**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.**



*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

ПИЩА 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 тёплой.



- Тщательно пережёвывать пищу.

- Не есть сухомятку.

- Есть овощи и фрукты;



- Меньше есть сладостей.

- Не есть перед сном.

- Не есть копчёного, жареного и острого.

- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

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