ПОДХОД К ПИТАНИЮ ЕДИН – МЫ – ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ!

**ВКУСНЫЕ ОВОЩИ,
ВКУСНЫЕ ФРУКТЫ
НАМ ПОМОГАЮТ
ЗДОРОВЫМИ БЫТЬ.
ЕШЬТЕ МОРКОВКУ,
ЕШЬТЕ КАПУСТУ,
МОЖНО ТОГДА О
БОЛЕЗНЯХ ЗАБЫТЬ!**



ЧЕМ НАДО ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И СТРОЙНЫМ?

Основным источником витаминов для человека является пища.
Правильное питание человека должно состоять на одну треть из овощей и фруктов



Чтобы быть всегда здоровым,
бодрым, стройным и весёлым,
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет

ДАВАЙТЕ ЗАПОМНИМ, ДРУЗЬЯ, НАВСЕГДА – ЗДОРОВОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ НАША ЕДА!

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ»

КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, УМНЫМ И СТРОЙНЫМ?



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. В ПИТАНИИ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ
3. ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ
4. ПИЩУ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ
5. В МЕНЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЮТСЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
6. ЕСТЬ НЕОБХОДИМО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ
7. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ
8. ДЕТЯМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ КОПЧЕННОЕ, ЖАРЕННОЕ, ОСТРОЕ
9. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ВСУХОМЯТКУ
10. КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ЕСТЬ СЛАДОСТЕЙ
11. НИКОГДА НЕ ПЕРКУСЫВАЙТЕ ЧИПСАМИ, СУХАРИКАМИ И ПРОЧИМИ ВРЕДНЫМ ПРОДУКТАМИ...







Уважаемые родители!

обращаем Ваше внимание на примерный суточный набор продуктов, рекомендуемых ребенку дошкольного возраста в выходные дни



Завтрак

- *Омлет*
- *Каша молочная (манная, геркулесовая, рисовая)*
- *Хлеб с маслом, сыром*
- *Чай с молоком*

Обед

- *Салат овощной (из любых свежих овощей)*
- *Щи на мясном бульоне со сметаной*
- *Картофельное пюре*
- *Котлета мясная*
- *Компот из сухофруктов*

Полдник

- *Сырок творожный*
- *Чай или кисель*
- *Фрукты (любые)*

Ужин

- *Рыба тушеная с овощами*
- *Зеленый горошек*
- *Кефир*
- ***крендель домашний***

Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину

Пифагор



Самые полезные продукты

Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.

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 этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!

МОУ «Ягельная средняя общеобразовательная школа»

Избыток пищи мешает тонкости ума
Сенека



