

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ПРАВИЛА

**ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ - ЭТО ВЫГОДНО!**

ТРИ ПРИЧИНЫ,  
ЧТОБЫ ПИТАТЬСЯ  
ПРАВИЛЬНО

**1** Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получаете проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

**2** Если вы страдаете хроническими заболеваниями, здоровое питание позволит вам контролировать болезнь и значительно облегчит ваше состояние, вы снова обретете легкость и уверенность в своих силах.

**3** Здоровое питание является универсальным и незаменимым лекарством. Для каждого заболевания можно подобрать лечебную и восстановительную диету, которая позволит поддержать иммунитет, нормализовать обмен веществ.

**2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА** - их соблюдение 2 – неотъемлемая часть здорового образа жизни!

**Первый, основной и самый простой принцип** здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

**Второй принцип** здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

## 7 основных правил здорового питания

### 1 правило

**П**итаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина (четыре-разовое). Помните, что недоедание также вредно для пищеварительной системы как и переедание. Ешьте в меру.

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

### 2 правило

**П**опробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться. После незапланированного приема пищи у человека теряется способность съесть что-то действительно полезное. К тому же перекус булочкой или чипсами приносит организму только лишние калории. А это вредно для фигуры и здоровья. Поэтому старайтесь избегать таких перекусов.

### 3 правило

**П**остарайтесь ограничить потребление соли. Соль задерживает жидкость в организме. Вместо обычной соли используйте йодированную. Пусть ваши блюда будут недовольными, чем пересоленными.

Считается, что морская соль более полезна, чем поваренная, т. к. она сохраняет в своем составе много полезных минералов. К тому же, морская соль более соленая, поэтому, при меньшем количестве соли вкус блюд не изменится, а организм получит меньше вреда.

### 4 правило

**П**отребление сахара также лучше ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и поднимут иммунитет. Но не кладите мед в горячий чай, так как при нагревании мед теряет часть своих полезных качеств.

Мед бывает гречишный, липовый, цветочный и т.п. Какой именно покупать мед – это решать вам самим. Главное чтобы он был натуральным!

### 5 правило

**В** течение дня старайтесь выпить побольше чистой воды. Вода просто необходима нашему организму, ведь она на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки. Только не пейте много воды на ночь, а то рискуете проснуться с отеками.

### 6 правило

**З**доровое питание – это в том числе свежие овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. В сырых овощах содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме. Но внимание, если у вас есть противопоказания по состоянию здоровья (проблемы с желудочно-кишечным трактом), свежие овощи и фрукты могут быть вам противопоказаны. Поэтому лучше проконсультируйтесь с врачом.

### 7 правило

**З**доровое питание – это также и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, чем сварить огромную кастрюлю на всю неделю. Польза для здоровья от этого не будет. При долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения. При покупке продуктов обязательно посмотрите, не истек ли срок годности, не истек ли срок годности, не покупайте продукты у которых срок годности скоро истекает. Соблюдайте температурный режим хранения продуктов.

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.

# ДОРОГОЙ ДРУГ! ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ЕШЬ ?



ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ  
ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ  
С ФАСТФУДОМ?

ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ  
ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ  
С ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ?

## ЛИШНИЕ КАЛОРИИ



В одном обеде содержится суточная норма калорий для человека!

## ВИТАМИНЫ



Полезные вещества, необходимые организму для гармоничного развития и полноценной работы.

## ТРАНСЖИРЫ



Жиры, получающиеся при термической обработке и повторном использовании масел:  
-Способствуют развитию онкологических заболеваний;  
-Плохо влияют на печень;  
-Повышают содержание холестерина в крови;  
-Вредят сердечно-сосудистой системе.

## ОМЕГА 3-6-9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



Это важнейшие структурные элементы организма, строительный материал для мозга, нервной и эндокринной системы. Снижают риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

## БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА



Сладкие газированные напитки и коктейли в одной порции содержат количество сахара, превышающее суточную его норму для ребенка. Избыток сахара в организме приводит к ожирению и появлению сахарного диабета.

## АМИНОКИСЛОТЫ



Вещества, из которых образуется белок в организме, строительный материал для костей и мышц.

## ВРЕДНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ!



Для приготовления фастфуда и придания более ярких вкусовых качеств, используются усилители вкуса, ароматизаторы, красители и другие добавки, оказывающие негативное влияние на весь организм

## ЭНЕРГИЯ



Высокая энергетическая ценность пищи дает возможность долгое время быть активными и меньше уставать.

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

*Разнообразное сбалансированное меню из всех групп натуральных продуктов каждый день!*

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



**4 группа – жиры и сладости**

Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

5%

**3 группа – белковая**

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде



20%

**2 группа – свежие овощи и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

35%

**1 группа – злаки и картофель**

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

40%

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

\* Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для учащихся. Методические рекомендации Минобрнауки России №06-731 от 12.04.2012 г. "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"



# ОРГАНИЗАЦИЯ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ В 2020 ГОДУ



Задачу обеспечить бесплатным горячим питанием всех учащихся начальной школы с первого по четвертый классы обозначил Президент Российской Федерации В.В. Путин 15 января 2020 года во время своего Послания к Федеральному Собранию.

Внесённые изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» говорят о необходимости обеспечить учащихся начальной школы **бесплатным** горячим питанием **не менее одного раза в день**, предусматривающим наличие горячего блюда, не считая горячего напитка, за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов и иных источников финансирования, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

## ШКОЛЫ ОБЯЗАНЫ ПРЕДОСТАВИТЬ:



Качественное, здоровое и полноценное горячее питание, не допуская подмены этого процесса полумерами (разогретыми бутербродами с чаем или чем-то иным)



Горячее питание, отвечающее всем стандартам и требованиям безопасности



Питание, включающее горячее блюдо, не считая горячего напитка



Сбалансированный рацион, обеспечивающий правильное физиологическое развитие молодого организма



Горячее первое и второе блюдо или второе блюдо в зависимости от приёма пищи



ПОЛУЧИТЬ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ, А ТАКЖЕ ОТПРАВИТЬ  
ОБРАЩЕНИЕ МОЖНО НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ МИНПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИИ [EDU.GOV.RU](http://EDU.GOV.RU) В СПЕЦИАЛЬНОМ РАЗДЕЛЕ «ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ»  
ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-200-91-85

# Питание школьников – здоровое питание



Вопрос о правильном рационе питания детей школьного возраста волнует всех родителей, заботящихся о здоровье своих отпрысков. Карманные деньги, выдаваемые на «мелкие расходы», чаще всего тратятся на вредные вкусности, а значит, нужно не только придирчиво изучать меню в школьной столовой, но и самим составить такой рацион питания, при котором все потребности растущего организма будут удовлетворены в полной мере.

Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка. Современные школьные программы очень насыщены



и требуют значительных усилий и большой траты времени не только в школе, но и дома. Море информации (чаще, к сожалению, ненужной), обрушивающейся на головы детей буквально отовсюду, создаёт большую нагрузку на нервную систему. Наши дети – атомные, их физическое и половое развитие идёт на порядок быстрее. Добавьте к этому невероятные психические нагрузки, связанные с социальной адаптацией, и взбесившиеся гормоны – и получите довольно грустную картину. Как сохранить здоровье ребёнка, помочь ему справиться со всеми нагрузками?



Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно это не звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более. Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда. Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые – и вовсе весь день, оставаясь в продлёнке. Наша задача – накормить детёныша правильным завтраком и ужином и дать с собой не только вкусный, но и полезный «тормозок».

Составляя рацион для школьника, помните о балансе важных питательных веществ и витаминов. Но для начала давайте вспомним, для чего нужны эти вещества и где они находятся.

**Витамин А** – обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения.



# ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК - ЗАРЯД ЭНЕРГИИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ!



## ПОЧЕМУ ВАЖЕН ЗАВТРАК?



Отсутствие завтрака нарушает обмен веществ у ребенка и провоцирует жировые отложения.

Правильный завтрак необходим для полноценного развития организма ребенка.

Завтрак помогает быстрее взбодриться после сна и повышает работоспособность.

Завтрак повышает активность умственной деятельности у ребенка.

Прием пищи с утра стабилизирует уровень сахара в крови.

## ЗАВТРАК ОТЛИЧНИКА!

### 5 ПРИМЕРОВ ЗДОРОВОГО ЗВТРАКА

1. КАШИ  
ОВСЯНАЯ,  
ГРЕЧНЕВАЯ,  
РИСОВАЯ и Т.Д

2. СЫРНИКИ,  
ТВОРОЖНАЯ  
ЗАПЕКАНКА

3. ЯИЧНИЦА,  
ОМЛЕТ

4. ОВОЩНОЙ  
СУП

5. КУКУРУЗНЫЕ  
ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ,  
ЙОГУРТОМ



-СЛАДКИЙ ЧАЙ;  
-СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК;  
-КОМПОТ.



ДОБАВКИ К БЛЮДАМ НА ВЫБОР:  
-КУСОЧЕК ХЛЕБА С МАСЛОМ;  
-СВЕЖИЕ ОВОЩИ/ФРУКТЫ;  
-ОРЕХИ/СУХОФРУКТЫ.