



Памятка родителям



Не стоит давать детям в школу :

Сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:

Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).

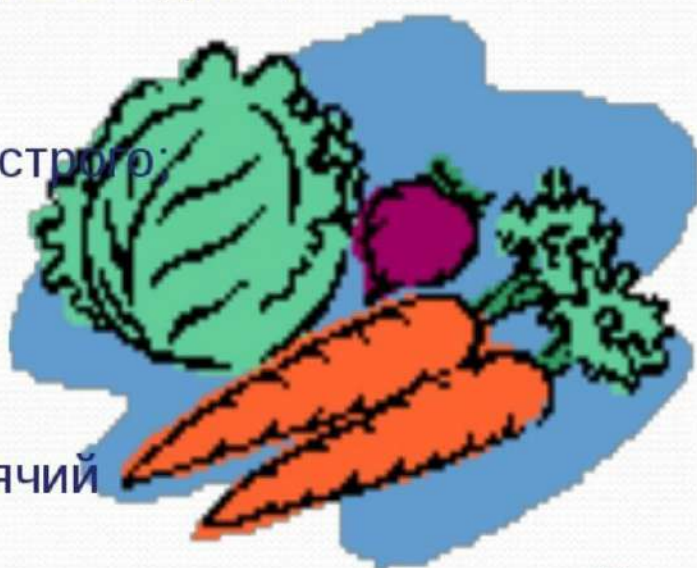


Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;

- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



Здоровое питание

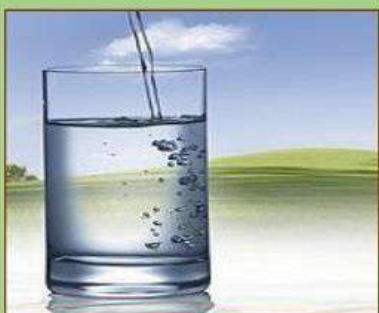


Всем, кто хочет сохранить и укрепить свое здоровье, следует заботиться о разумном разнообразии своего питания, употреблять больше овощей и фруктов, продуктов из муки грубого помола, крупы, меньше жира и сладостей, отказаться от «Быстрой еды». Здоровое питание повышает сопротивляемость организма, предотвращает развитие многих болезней. Пища влияет не только на физическое, но и на умственное развитие человека.



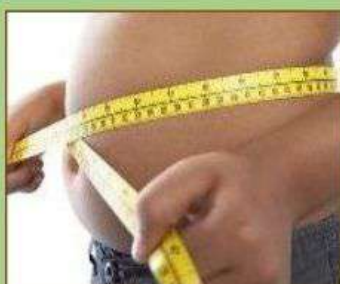
Основные правила питания

- Еда должна приносить удовольствие;
- Избавьтесь от «Быстрой еды».
- Не ешьте без аппетита. Принимайте пищу, только если вы действительно проголодались.
- Не ешьте в состоянии эмоционального возбуждения.
- Тщательно пережевывайте пищу.
- Выбирайте свежие и натуральные продукты.
- Употребляйте достаточное



количество жидкости.

- Поддерживайте идеальный вес.
- Избегайте употребления большого количества жирных продуктов, сахара и соли.
- Соблюдайте сроки и условия хранения продуктов, изучайте их состав.



Пища должна быть безопасной для вас.

Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Доброе здоровье, укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.



Употребляйте пищу со знанием дела, и вы будете здоровы!