Пирамида здорового питания школьника

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует
Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

Полноценное и правильно организованное питание — необ-ходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Мы, родители, в ответственности за то, как организовано пи-тание наших детей.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. 1.Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наиме-нований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. 2.Каждый день в рационе питания ребенка должны присут-ствовать 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. 3.Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

Учащиеся в первую смену в 7:30—8:должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00—12:00 — горячий зав-трак в школе, в14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).

4. 4.Учащиеся во вторую смену в 8:00—8:должны получать завтрак (дома), в 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00—16:30 —горячее питание в школе (полдник), в 19:30- 20:00-ужин (дома).
5. 5.Следует употреблять йодированную соль.
6. 6.В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
7. 7.Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шипов-ника.
8. 8.Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
9. 9.Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
10. 10.Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 –20% из белков, на 20 –30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
- Перед началом тяжёлой 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;
- 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, 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.

А также…

Умеренность.

Четырехразовый приём пищи.

Разнообразие.

Биологическая полноценность.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!