

## Основные принципы здорового питания:

- “ Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- “ Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться неск. раз в день.
- “ Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- “ Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.
- “ Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- “ Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли
- “ Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.
- “ Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.
- “ Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.



## МОБУ «СОШ №4»

Адрес, ул.Фрунзе. 100  
г.Бузулук, Оренбургская область

Телефон:835342-5-36-12

Муниципальное общеобразовательное  
бюджетное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №4»



*Мы-за здоровое питание!*

## Питание

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земли

### Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний,
- сохранить здоровье и привлекательную внешность,
- оставаться стройным и молодым
- быть физически и духовно активным

### Пирамида здорового питания



<http://edam.net/2/food/food2/pfp>

### Как правильно питаться?

Нам надо есть примерно 4 раза в день.  
Каждый раз пища должна содержать всё,  
что нужно нашим клеткам



### 10 правил здорового питания школьника

1- завтрак должен быть обязательно! Забудьте о хлопьях с молоком или соком, лучше потратить на 2 минуты больше времени, но сделать 2 бутерброда из цельнозернового хлеба с сыром, зеленью, творогом или курицей. Белка хватит до самого обеда.

2- в школу надо взять с собой маленькую бутылку минералки и пару яблок или банан. Калий, содержащийся в банане, прекрасно снимает усталость.

3-если в школе не предусмотрено питание для детей, то можно дать ребенку с собой бутерброд. Заверните его в фольгу, чтобы избежать крошек среди листов учебников и тетрадей.

4-для школьников младших классов: выпивайте молоко утром. Кальций для детских зубов и косточек – то, что доктор прописал!

5- обязательно необходимо горячее питание .

6-перекусы не так плохи, как может показаться. Только вот перекусывать надо с умом. Шоколадка, конечно, придаст вам энергии, но лишь на короткое время, да и пользы от нее будет гораздо меньше, чем вреда. А вот большое яблоко в качестве перекуса куда уместнее.

7-связанное не с тем, ЧТО есть, а с тем, КАК есть: не ешьте на бегу. Сядьте в школьной столовой за стол и потратьте на завтрак время всей перемены. Ну и, конечно, непременно мойте руки перед едой.

8-по возвращении из школы горячий обед обязателен. Это должно стать аксиомой для школьника любого класса.

9-:не злоупотребляйте полуфабрикатами. Пельмени, может, приготовить куда проще, чем, скажем, омлет, но по пользе для организма они не сопоставимы. Супы, горячие блюда, гарниры – все это должно присутствовать в рационе школьника.

10- обилие овощей и фруктов – неременное условие для здорового питания ученика. Выбирайте плоды по сезону и приучайте ребенка к мысли, что есть их надо обязательно.