

Школьникам о правильном питании

Организация питания



Для детей оптимальным является 4-5-разовое питание.
Перерывы между этими приёмами пищи должны
составлять около 3-4 часов.

Полноценное питание

Белки

Жиры



Углеводы

Витамины

Белки – основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма



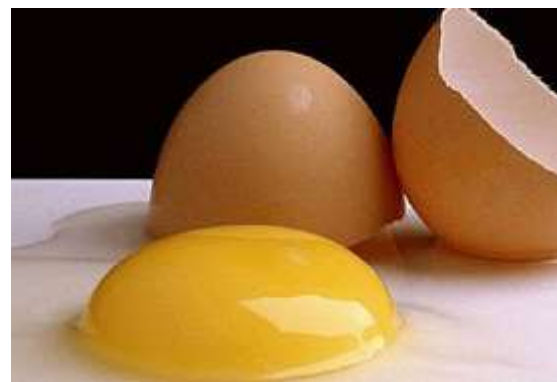
Продукты,
содержащие
белок



Жиры – богатейший источник энергии, участвует в процессах роста и развития человека



Продукты,
содержащи
е жиры



Углеводы – способствуют экономному расходованию белка



Продукты,
содержащие
углеводы



Витамины необходимы для нормального функционирования организма



**Витамин С повышает
сопротивляемость
организма, поддерживает
процессы кроветворения**



Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин D необходим
для
прочности костей



Витамины необходимы для нормального функционирования организма



**Витамин А способствует
обмену веществ**



Принципы правильного питания

- ✓ Питание должно быть четырехразовым
- ✓ Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- ✓ Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
- ✓ Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи
- ✓ Следи за чистотой рук
- ✓ Старайся кушать в одно и то же время



- 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.



Вредная еда



- **Здоровая пища** - мороженое практически сразу после его употребления активирует



- Продукты быстрого приготовления – лапша, всевозможные консервированные супы, бульонные кубики, пюре, и прочее, также относят к категории небезобидных продуктов по причине их состава, практически полностью состоящего из химии.



- Вредная еда включает в себя также различные копченые продукты. Среди них: сардельки, рыба, сосиски, мясо, колбасы, ветчина, готовые паштеты и другие продукты, имеющие в своем составе скрытый жир. В таких продуктах мясо умело маскируется салом, жиром и шкурой, которые занимают более 40% от общей массы продукта. Кроме того, в них добавляют огромное количество красителей и вкусовых добавок.

- Чипсы картофельные считаются, наверное, самой вредной и опасной едой в мире, поскольку это не только углеводы и жиры в чистом виде, но и большое количество искусственных приправ и усилителей вкуса. При этом большую опасность представляют чипсы, изготовленные из смеси пюре и различных добавок.



- Алкоголь также попал в категорию небезопасных продуктов, поскольку даже в минимальных количествах препятствует усвоению организмом витаминов. К тому же алкогольные напитки высококалорийны, а это негативно сказывается не только на красоте кожи, но и фигуре.

Будьте здоровы!