

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



В день полезно съедать **НЕ МЕНЕЕ 400 г** свежих фруктов и овощей (картофель не считается).



В год – **150 кг**.



Овощи и фрукты: в салате, винегрете, овощном гарнире, соке или в свежем виде.



В свежем виде овощи и фрукты можно употреблять на второй завтрак или полдник, а также в качестве перекусов.



Выбирайте овощи и фрукты разных цветов: зеленые, желтые, красные, белые, оранжевые. Каждый из этих цветов – уникальное сочетание витаминов.



Предпочтительнее использовать местные и сезонные фрукты и овощи.



ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ: попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время.



Представьте, что у вашего желудка есть «часы». Если в привычное время в желудок не попадет еда, он начинает вырабатывать пищеварительные соки и переваривать собственные стенки.



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!



Не ешьте на бегу – пищу нужно пережевывать тщательно.



Не стоит перекусывать во время игры или перед телевизором – можно съесть больше, чем нужно.



Фаст-фуд не насыщает организм необходимыми питательными веществами, он притупляет чувство голода. Через полчаса опять хочется есть.



Сладости и фаст-фуд очень калорийны.



В фаст-фуде много соли и жира.

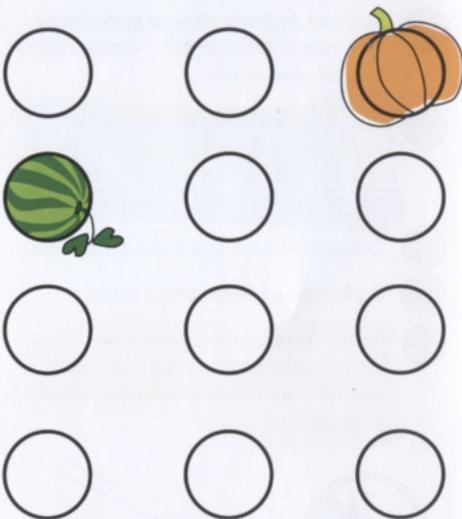


Не «кусочничайте» сладостями и сдобными булочками – они бедны витаминами и другими питательными веществами.



ПРОЯВИ ФАНТАЗИЮ

Придумай и попробуй превратить круг во что-нибудь очень интересное и необычное!



РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ:

5-6 приемов пищи в сутки, через 3,5-4 часа. Более частые приемы приводят к снижению аппетита, редкие – к большим объемам пищи и растяжению желудка.

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

ПРИЕМ ПИЩИ	КАЛОРИИ, %	ВРЕМЯ
1-й завтрак дома	10	7.30-8.00
2-й завтрак в школе	20	10.30-11.00
обед в школе или дома	30	13.30-14.30
полдник дома	15	16.00-16.30
1-й ужин дома	20	18.00-19.00
2-й ужин дома	5	20.30-21.00

Питание в школе необходимо сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным.

Если горячий завтрак в школе по какой-то причине невозможен, его можно заменить на молочно-фруктовый (молоко, йогурт, булочка, сыр, фрукты).

В первую половину дня лучше съесть продукты, богатые животным белком, а на ужин – молочно-растительные блюда.

Перед сном – за час до сна – стакан молока или кисломолочный напиток

Узнайте о самых полезных блюдах с овощами на www.foundation-louisbouduelle.org/ru/



НИИ гигиены и охраны здоровья
детей и подростков

АЗБУКА ПИТАНИЯ

