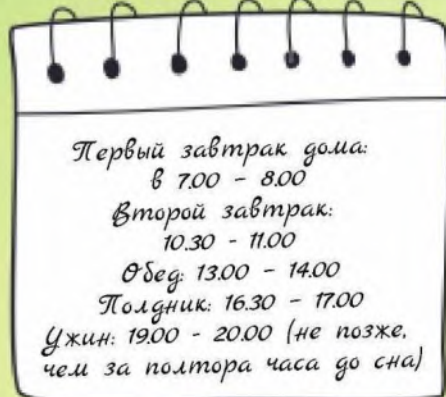


ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

1. Соблюдай режим питания

Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.



2. Сделай разнообразным свой рацион

Каждый день в рационе должны присутствовать 5 групп продуктов:

- 1) зерновые продукты (желательно из цельного зерна) и картофель
- 2) овощи, бобовые, ягоды и фрукты
- 3) молоко и молочные продукты
- 4) мясо, птица, рыба и яйца
- 5) дополнительные пищевые жиры и яйца



3. Питайся каждый день в школьной столовой

Ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от инфекций, формированию привычки правильно питаться и здоровых предпочтений.



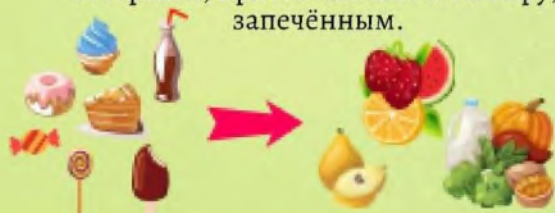
4. Избегай еды на ходу из ресторанов быстрого питания

В такой еде обычно содержится большое количество жира, соли или сахара и недостаточно клетчатки, витаминов и минералов.



5. Следуй принципам здорового питания и воспитывай правильные пищевые привычки

- Не пропускай основные и дополнительные приёмы пищи - завтрак, обед и ужин, второй завтрак, полдник и поздний ужин
- Выделяй на основной приём пищи 20-30 минут, на перекус 10-15 минут
- Обогащай привычные блюда и продукты дополнительными витаминами и минералами (зеленью, ягодами, мёдом, орехами)
- Отдавай предпочтение блюдам тушёным, отварным, приготовленным на пару, запечённым.



Дезинфицирующие средства для рук не являются заменой мытья рук с мылом!

6. Мой руки перед едой

Необходимо тщательно не менее 30 секунд намывать ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, затем смыть теплой водой и вытереть насухо.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

Витамины – это химические соединения, которые не имеют энергетической или строительной ценности, но участвуют в регуляции обмена веществ

Витамины нам жизненно необходимы

Витамины не образуются в организме и должны поступать с пищей

Главный источник витаминов – полноценный рацион из различных групп продуктов – растительного и животного происхождения

Витамин С

Шиповник, сладкий перец, смородина, капуста, помидоры, яблоки, ананасы, цитрусовые



Витамины группы В

Цельнозерновой хлеб, крупы, мясо, печень, рыба, бобовые, яйца и молочные продукты



Витамин А

Рыбий жир, яйца, сливочное масло, творог, сметана, морковь, тыква, шпинат, сладкий перец, брокколи



Витамин D

Жирные сорта рыб, рыбий жир, яйца



Витамин Е

Растительные масла, семена, орехи



Витамин К

Зеленые овощи, яблоки, лук, горошек

