

## Как правильно питаться

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.
3. Не надо есть много жаренного, копчёного, солёного, острого.
4. Больше есть круглый год овощей и фруктов.
5. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей и очень холодной.
6. Нужно стараться есть в одно и то же время.
7. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
8. Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна.



Прежде, чем сесть за стол,  
я подумаю, что съесть.

**ЗОЛОТЫЕ  
ПРАВИЛА  
ПИТАНИЯ**

**«Какова еда  
- таково  
и житье»**



*Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:*



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



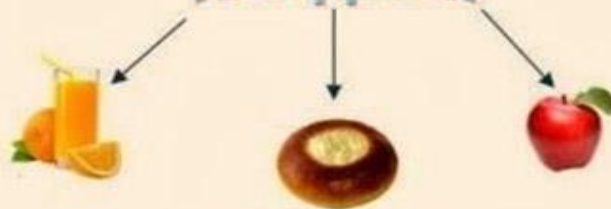
## ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



## ОБЕД



## ПОЛДНИК



## УЖИН



*Запомни основные правила приема пищи!*

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЦУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЯ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;





«Помни всюду и всегда:  
для твоего здоровья  
полноценная еда -  
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ  
ЕДА ПОЛЕЗНА?**

«Лакомств много, а здоровье одно»

### ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



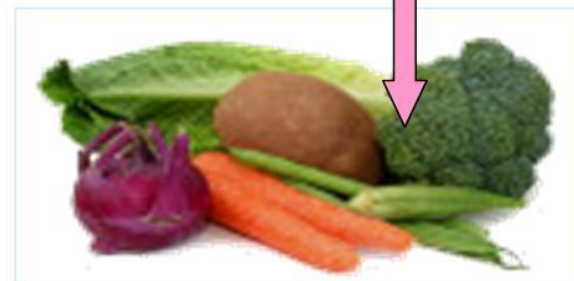
*Полезные продукты:* рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



*Неполезные продукты:* чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

## Какое питание правильное?

РАЗНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ  
И ФРУКТАМИ  
РЕГУЛЯРНОЕ  
БЕЗ СПЕШКИ



ОДНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ  
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ  
ВТОРОПЯХ





**Что надо  
есть, если  
хочешь стать  
сильнее?**



**Заповеди  
правильного  
питания**

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

молоко или кисломолочные напитки; творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

Жиры – главный энергетический материал. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д.

Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

Углеводы – также являются поставщиком энергии. Они повышают продуктивность умственного труда, стимулируют работу нервной системы. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.

Для правильного развития детского организма в рационе должны присутствовать витамины, минеральные вещества.

Никогда не ешь больше, чем нужно – вылезай из-за стола чуть раньше того, как почувствуешь сытость.

Готовьте пищу так, чтобы свести до минимума количество используемого жира (овощи – на пару вместо обжаривания их в масле; курица – на гриле, вместо сковороды; используйте для жарки сковороды с тефлоновым покрытием).

Выпивай ежедневно от 6-ти до 8-ми стаканов жидкости, предпочтительнее – воды.

Ешь не торопясь, тщательно пережевывая пищу, и во время еды не отвлекайся ни на что другое – ни на телевизор, ни на чтение; старайся есть только сидя за столом.

Купи для себя хорошую книгу, подробно рассказывающую, как и зачем правильно питаться.

Помни, что питание, как и физические упражнения, – одно из величайших удовольствий в жизни, так питайся же правильно, чтобы это радовало тебя и доставляло истинное наслаждение!

## Правильное питание

1. Нужно есть мясо.
2. Ешь побольше фруктов и овощей.
3. Употребляйте молочные изделия.



## Неправильное питание

1. Кока-кола
2. Гамбургеры
3. Пирожные.
4. Картофель фри и т.д.



Для того, чтобы всегда оставаться здоровым сильным тебе необходимо правильно питаться. В свой дневной рацион постарайся включать только «здоровые» продукты.



Тарелка здоровья — это очень простой способ запомнить правильное соотношение продуктов в здоровом рационе, чтобы затем руководствоваться этим в любом месте в любое время.



Автор: Броницкая Юлия Алексеевна  
МОУ ДОД Центра детского творчества  
Творческое объединение «Гармония»  
г. Волгодонск

## СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

*Вот вам добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!*



## Памятка для ученика

### «Почему нужно завтракать?»

Завтрак очень важен для нашего организма, ведь это первый и самый основной прием пищи за весь день, а то, что Вы кушаете на завтрак, будет фундаментом Вашего здоровья, настроения и фигуры. Тем не менее, многие люди не любят и вообще предпочитают не завтракать

- ✓ Завтрак заряжает энергией на целый день;
- ✓ Завтрак поднимает настроение;
- ✓ Завтрак контролирует голод в течение дня;
- ✓ Завтрак улучшает память и внимание;
- ✓ Завтрак спасает от стресса;
- ✓ Завтрак спасает от лишнего веса;
- ✓ Завтрак помогаем избежать заболеваний



## Памятка для родителей «О завтраке...»

Дети не завтракают дома, так многие родители, опаздывая на работу, не успевают приготовить завтрак и тем самым позволяют детям самим позавтракать, надеясь на самостоятельность своих детей, а проконтролировать покушали ли их дети не могут. Поэтому дают им деньги, для того чтобы они что-нибудь купили в школьном буфете или оплачивают завтрак в школе

**Уважаемые родители!**

**Помните:**

Родители — это пример для подражания, поэтому личным примером следует приучать детей к здоровому завтраку и культуре и этикету правильного питания



## КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ!

- **Перед едой обязательно вымой руки.**
- **Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левшей - наоборот).**
- **Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левшей - наоборот).**
- **Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай с закрытым ртом.**
- **Во время еды не крутись и не размахивай руками.**
- **Не разговаривай во время еды.**
- **Испачканные руки и рот вытирай салфеткой.**
- **После еды скажи: «СПАСИБО».**



**Приятного  
аппетита!**







## Правила поведения в СТОЛОВОЙ

- Перед едой всегда **мойте** руки.

