

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

ОГРАНИЧИТЬ:

- красное мясо
- сливочное масло
- хлебобулочные изделия
- сахаросодержащие напитки
- конфеты
- соль

- молоко
- кефир
- творог
- йогурты
- сыр

- орехи
- зерновые
- бобовые
- рыба
- птица
- яйца

- овощи и фрукты
- растительные масла
- цельнозерновые
(хлеб зерновой, овёс)
- неочищенный рис
- макаронные изделия
(грубого помола)

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ





Памятка родителям

**Не стоит давать детям в школу :А
Сладкую газированную воду, шоколадные
батончики, колбасу, чипсы, соус; любые
скоропортящиеся продукты.**

**Школьник должен знать:
Бутерброд не может заменить
полноценный горячий обед;
Замена горячей пищи буфетной
продукцией ведёт к резкому снижению
поступления в организм важных
питательных веществ (белков,
витаминов и микроэлементов).**

Принципы рационального питания



Сбалансированное питание

В пищевой рацион должны входить белки, жиры, углеводы (в соотношении Б:Ж:У-1:1:4), минеральные вещества, витамины, вода.

Энергетическое равновесие



Чтобы питание было достаточным, потреблять нужно столько, сколько тратите



Рациональное сбалансированное питание – это полноценное питание, характеризующееся оптимальным количеством и соотношением всех компонентов пищи.

Белки
Регулируют обмен веществ, стимулируют рост и развитие организма. Служат строительным материалом для тканей тела



Жиры
Запас энергии и механическая защита органов

Углеводы

Источник энергии. Запасающая функция – гликоген в клетках печени, мышц)



Вода

Вода входит в состав всех органов и тканей. Транспортирует вещества в клетке



При недостаточном питании

Истощение (Потеря веса)

При избыточном питании

Ожирение (Набор веса)

- Сбалансированное питание
- Энергетическое равновесие
- Режим питания

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Содержат скрытый жир!

Сосиски, колбасы, фарш, чипсы, попкорн, шоколад, майонез.



Содержат трансизомеры жирных кислот!

Маргарин, печенье, торты, пирожные, сдоба...



Содержат лишний сахар

Лимонад, конфеты, печенье...



Высокий гликемический индекс!

Сахар, лапша и пюре быстрого приготовления, сдоба и хлеб из муки высшего сорта.

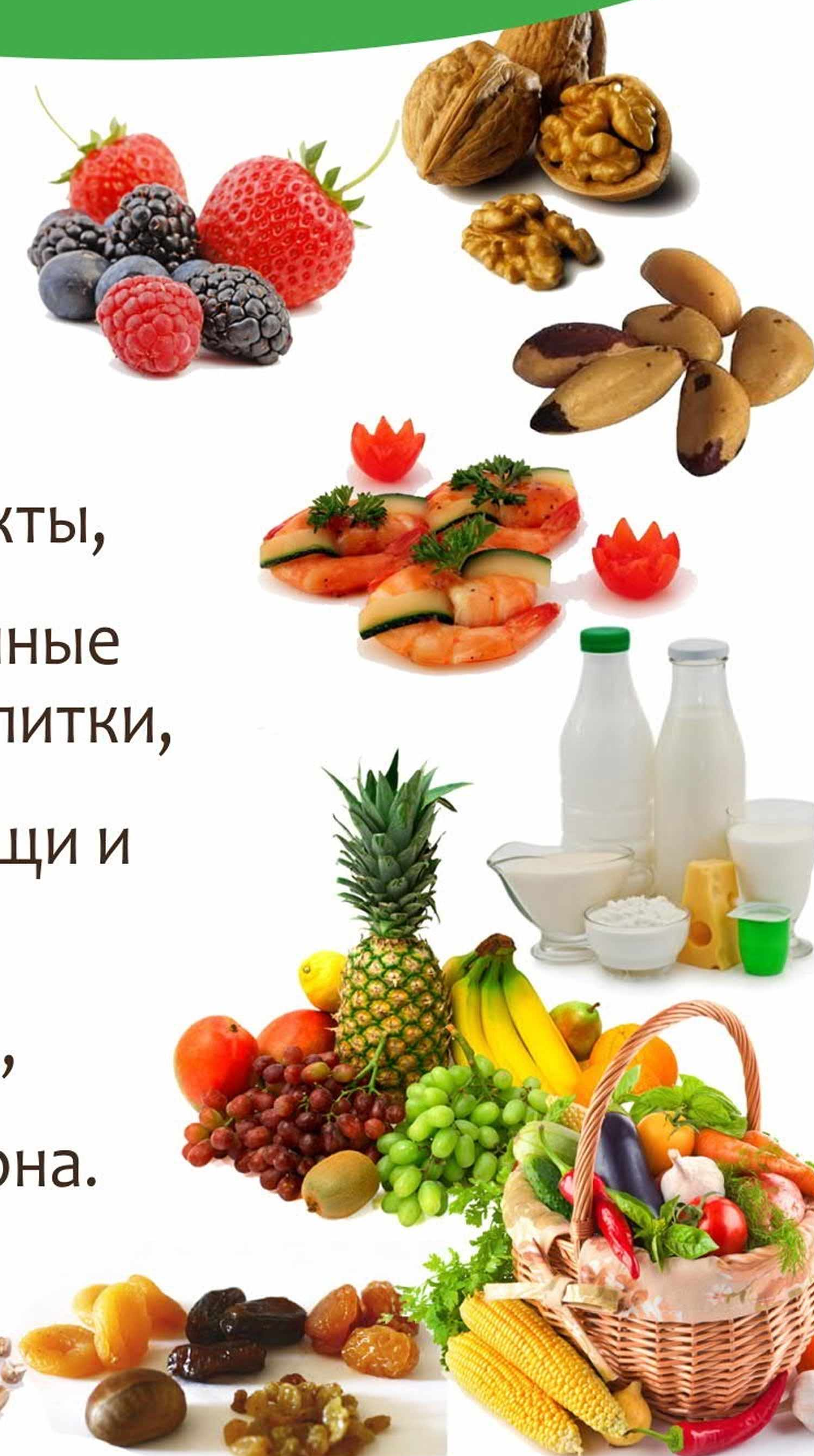
ПОМНИТЕ!
Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор **ПОЛЕЗНЫХ** продуктов – **ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА**



Для пользы дела и здоровья тела:



Ягоды, орехи, морепродукты, кисломолочные (1,5-2,5%) напитки, свежие овощи и фрукты, сухофрукты, цельные зерна.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!