

Памятка для школьников «Здоровое питание»



Пирамида здорового питания

Ребята, а вы знаете что, Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, связана со значительными затратами энергии.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи. За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков или воду.

А как вы думаете, зачем нужны белки? Белки — это основной материал, который используется для того, чтобы ваш организм рос и развивался здоровым.

В питании детей школьного возраста большое место должны занимать **продукты, богатые белком**: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа. Все знают, что фрукты полезны.

В них содержатся углеводы, которые мы можем употреблять без вреда для здоровья, заменяя ими сладости. Во всех фруктах много витаминов и минеральных веществ. В персиках, бананах и содержится большое количество калия, который так необходим для работы нашего сердца.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует питаться по правилу «Светофора»:

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.