

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Здоровое питание

Мальчишкам и девчонкам, а так же их родителям!

Правила здорового питания для школьников

1. Правильный режим питания - **5-6 раз** в день **небольшими порциями**.

2. **Соблюдение баланса между поступлением и расходом энергии**.

Калорийность рациона дошкольника должна быть следующей:

- от 1 до 2 лет – 1200 ккал.
- от 2 до 3 лет – 1400 ккал.
- от 3 до 7 лет – 1800 ккал.

3. Сбалансированное питание: **соотношение** между белками, жирами и углеводами должно быть **1:1:4**.

4. **Ежедневно - не менее 500 г овощей и фруктов**, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения. Помните, что овощи и фрукты не только обеспечивают организм некоторыми витаминами, минеральными веществами и пищевыми волокнами. Наличие в них органических кислот улучшает всасывание железа из других продуктов, способствуя предотвращению анемии.

5. Ежедневно - молоко и молочные продукты. Именно в детском возрасте закладывается «здоровье» костей, а без молока и молочных продуктов обеспечить это «здоровье» представляется затруднительным. Не следует забывать и том, что молоко может утолять жажду и прекрасно заменять сладкие газированные напитки.

6. Высокобелковые продукты животного происхождения (**мясо, птица, рыба, яйца**) - необходимы для нормального роста и развития детей; отдавайте предпочтение блюдам из мяса и рыбы в натуральном виде, а не колбасам и консервам.

7. Используйте **только йодированную соль**. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и переработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах.

8. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, употребление

сладостей - не более 1-2 конфеты или 3-4 печенья в день.

9. Не рекомендуются: сладкие батончики, газированные напитки, чипсы – факторы риска развития сахарного диабета, ожирения и других болезней!

10. Соблюдайте основные правила личной гигиены, условий и сроков хранения пищевых продуктов и готовых блюд - это поможет избежать пищевых отравлений!

Выполнение этих рекомендаций в сочетании с физической активностью не менее 60 - 90 минут или 10 000 шагов в день

Твой путь к здоровью!

Здоровое питание - основа процветания!

Всем привет! Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забодая меня пчела!

Витамины всем-всем-всем!

Витамины
A - рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты
C - сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.
B1 - хлеб, крупа, фасоль, греки, свинина
B2 - молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйца, мясо, рыба, дрожжи
B12 - мясо, печень, молочные продукты, яйца, птица, сыр
PP - крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель
B6 - крупы, хлеб, мясо, картофель

МИНЕРАЛЫ
Кальций
 Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.
Железо
 Мясо, яйца, птица, рыба
Магний
 Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

Опасности «быстрой еды»
 1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переесть.
 2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
 3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Кушайте на здоровье!

Осторожно! Питье должно быть разнообразной!

Возьми лучше яблоко, оно укрепляет здоровье!

От неправильного питания развивается ожирение и сахарный диабет!

А вот история о том, кто не хотел правильно питаться!

Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость | Энергия | Здоровье | Ум и сообразительность | Крепкие зубы и кости | Хороший состав крови

Белок | Жир | Углеводы | Витамины | Ид | Минералы | Железо

Помогите мне, ребята-е-та, выбрать, что полезно съесть на завтрак.

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а еще они легко усваиваются. В день необходимо съедать не менее 400 граммов овощей и фруктов. Но не за один раз, а в четыре-пять приемов!

Правильное питание - залог здоровья!

FORCHEL.RU