

Что нужно знать, чтобы быть здоровым : правила здорового питания

Правила питания

- Перед едой мой руки с мылом.
- Главное – не переедать.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Соблюдайте режим питания.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Ешьте в одно и то же время.
- простую, свежеприготовленную пищу.

Рациональное питание

- Одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.
- Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.



Польза горячего питания

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

Сколько раз необходимо питаться в день?

- Завтрак (дома).
- Завтрак (второй в школе).
- Обед.
- Полдник.
- Ужин.



ВИТАМИНЫ A B C D

Витамины A, B, C, D и их источники.

- ВИТАМИН A:** морковь, тыква, печень, сливочное масло.
- ВИТАМИН B:** зерновые, мясо, яйца, молоко.
- ВИТАМИН C:** цитрусовые, болгарский перец, клубника, смородина.
- ВИТАМИН D:** жирная рыба, яичный желток, печень трески.

Необходимость горячего питания в школе

- Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510 Дж (500-600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что равно примерно 1/4 суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

Рекомендации школьникам

- В питании всё должно быть в меру.
- Пища должна быть разнообразной.
- Еда должна быть теплой.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Есть овощи и фрукты.
- Есть 3-4 раза в день.
- Не есть перед сном.
- Не есть копченого, жареного и острого.
- Не есть сухомытку.
- Меньше есть сладостей.
- Не перекусывать чипсами и сухариками.
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Польза горячего питания

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами.

• БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ = ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ПОМНИТЕ! Иллюстрация женщины за столом.

Для малышей дать в тарелочку...

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



What ? ЧТО, КАКОЙ
 When ? КОГДА
 Who ? КТО What kind of ?
 Why ? ПОЧЕМУ ЧТО ЗА...

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

<p>ВИТАМИН А</p> <p>Помогает зрению, укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи.</p> <p>Находится в: морковь, тыква, абрикосы, слива, шпинат, петрушка, болгарский перец, говяжья печень, рыбий жир.</p>	<p>ВИТАМИН В</p> <p>Помогает работе нервной системы, улучшает аппетит, участвует в обмене веществ.</p> <p>Находится в: дрожжи, злаки, орехи, бананы, картофель, капуста, морковь, говяжья печень, рыбий жир.</p>
<p>ВИТАМИН С</p> <p>Укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи, участвует в синтезе коллагена.</p> <p>Находится в: цитрусовые, смородина, клубника, болгарский перец, капуста, шпинат, петрушка, петрушка, петрушка.</p>	<p>ВИТАМИН D</p> <p>Укрепляет кости, улучшает настроение, участвует в обмене веществ.</p> <p>Находится в: рыбий жир, яичный желток, грибы, печень трески, сельдь, скумбрия, лосось.</p>



The
 Der
 Wol
 muss
 ich will, muss
 du willst, mu
 er } will, muss
 sie }
 es }
 Ich will



РАПОРТИЧКА
 3-й класс.





Шеф
на
кухне





