



# 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).**

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

1. Питайтесь разнообразно.  
 2. Ешьте регулярно.  
 3. Не ешьте слишком много.  
 4. Не ешьте слишком быстро.  
 5. Не ешьте слишком поздно.  
 6. Не ешьте слишком часто.  
 7. Не ешьте слишком много.  
 8. Не ешьте слишком быстро.  
 9. Не ешьте слишком поздно.  
 10. Не ешьте слишком часто.



1. Питайтесь разнообразно.

2. Ешьте регулярно.  
 3. Не ешьте слишком много.  
 4. Не ешьте слишком быстро.  
 5. Не ешьте слишком поздно.  
 6. Не ешьте слишком часто.



1. Питайтесь разнообразно.

- Ешьте регулярно.
- Не ешьте слишком много.
- Не ешьте слишком быстро.
- Не ешьте слишком поздно.
- Не ешьте слишком часто.



1. Питайтесь разнообразно.

2. Ешьте регулярно.  
 3. Не ешьте слишком много.  
 4. Не ешьте слишком быстро.  
 5. Не ешьте слишком поздно.  
 6. Не ешьте слишком часто.



1. Питайтесь разнообразно.

# 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.



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа – жиры и сладости**

Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

5%

**3 группа – белковая**

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Орехи -  
вкусная и  
полезная  
добавка  
к еде



20%

**2 группа – свежие овощи и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

35%

**1 группа – злаки и картофель**

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

40%



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## 15 продуктов, улучшающих обмен веществ



## Пирамида питания

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ**  
+ БОБОВЫЕ  
2-3 ПОРЦИИ

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИЙ

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ

**ЗЕРНОВЫЕ**  
2-4 ПОРЦИИ



## 8 признаков здорового питания

**1** В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно вашему организму нужно 5-11 порций пищи, богатой углеводами. Одна порция составляет пол-ломтика булки, одна оладья, полстакана риса или другой крупы, 4 крекера.

В течение суток желательно съесть 5 видов овощей и фруктов. Организму требуется 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет полстакана измельченных продуктов. Если это листья салата – порция увеличивается до стакана. Можно в течение дня перекусывать яблоком, бананом, морковкой: один перекус – одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были разными: лучше съесть порцию тушеной капусты и яблоко, нежели килограмм бананов.

В овощефруктовую порцию можно также отнести три четверти свежевыжатого сока, четверть стакана сухофруктов, полстакана ягод.



**2** Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употребить 2-4 порции, где порция – это стакан молока, кефира, ряженки, полстакана творога, 3-5 кусочков сыра.



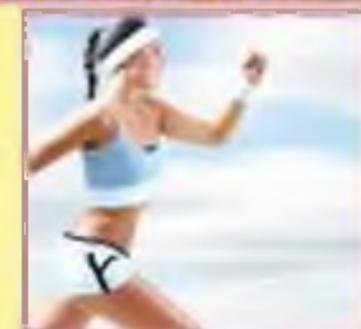
**3** Белок поступает в организм с мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм. Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан), 2 яйца, семечки или орехи (порция - 2



**4** Жиры и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.



**5** Большие перерывы между едой способствуют накоплению веса, т.к. организм пытается "запаситься" впрок. Поэтому желающим похудеть необходимо кушать часто, но маленькими порциями.



**6** Чем меньше при готовке используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса и возбуждает аппетит, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.



**7** Полезный для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.

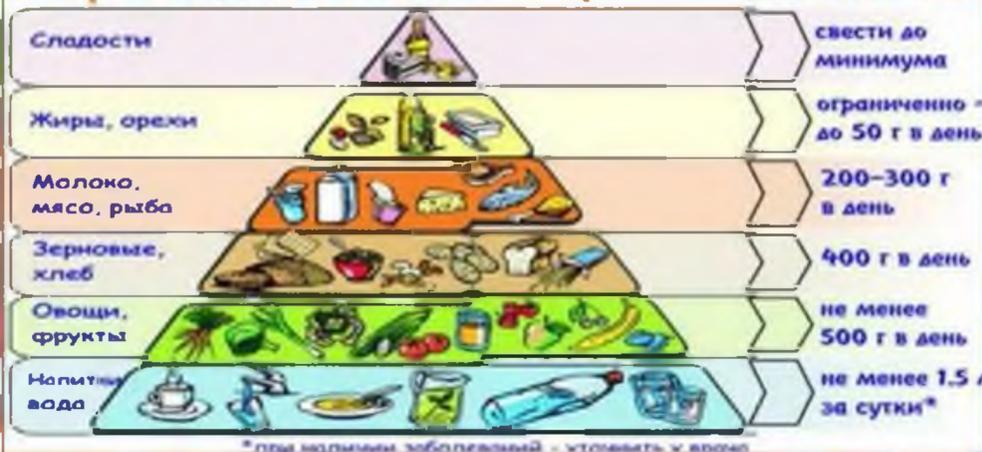


**8** Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат магниевой голодовки, поэтому не забывайте о растительной пище. Кстати, магний помогает лучше усваиваться кальцию.



# ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

## Пирамида Вашего здорового питания



### Не забывайте!

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим: Рекомендуется принимать пищу не ранее чем 3-4 часа после предыдущего приема. Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 2 часа до сна. После физических и эмоциональных нагрузок в режиме питания детей должен предусматриваться 30-35 минутный отдых перед приемом пищи.

### Помните !

Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей. Полноценное питание полученное в раннем возрасте способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости. Неполноценное питание препятствует росту и развитию детей. Школа является жизненно важной средой, которая позволяет пропагандировать полноценное питание.



### Уважаемые родители!

Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. Организм школьника расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, жизни, человек должен регулярно питаться.



### РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

- Первый завтрак – дома в 7.45- 8.00 часов.
- Второй тоже горячий завтрак – в школе, во время большой перемены.
- Обед – в 13.00-14.00 часов, по возвращению из школы.
- Полдников 16.30-17.00 часов, в перерыве между приготовлением домашних заданий.
- Ужин – не позже, чем за полтора часа до сна.

Основное требование гигиены питания – прием пищи в строго определенное время. В промежутках между основными приемами пищи, школьникам следует разрешать есть только фрукты.



**FOOD GROUPS AND SERVING SIZES**

1. **GRAIN PRODUCTS** (e.g., bread, rice, pasta) - 1 slice of bread, 1/2 cup of rice, 1/2 cup of pasta

2. **VEGETABLES** (e.g., leafy greens, carrots, beans) - 1/2 cup of leafy greens, 1/2 cup of carrots, 1/2 cup of beans

3. **FRUITS** (e.g., apples, oranges, berries) - 1/2 cup of sliced fruit, 1 whole apple, 1 whole orange

4. **PROTEIN SOURCES** (e.g., meat, fish, eggs, beans) - 2 oz of meat, 2 oz of fish, 1 egg, 1/2 cup of beans

5. **DAIRY** (e.g., milk, cheese, yogurt) - 1 cup of milk, 1 oz of cheese, 1/2 cup of yogurt

6. **BEVERAGES** (e.g., water, tea, coffee, juice) - 8 oz of water, 1 cup of tea/coffee, 4 oz of juice

**FOR MORE INFORMATION VISIT WWW.NHS.UK**