

Мудрые мысли о питании»:

- Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно.
- Людам немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не только нутро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику?
- Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты. Как сделать питание наших детей полезным, вкусным и разнообразным?
- Не покупайте детям: чипсы, газировку, много сладостей, делайте каждый день один шаг навстречу здоровью.



МОУ «Гимназия с.Ивантеевка

Адрес основного места работы с.Ивантеевка, ул. Строителей, 16

Телефон: 8 (84579)5-10-02

Эл. почта: iv.gimnazia@mail.ru



МОУ «Гимназия с.Ивантеевка

Мы за здоровый образ жизни

▶ **Правильное питание – залог здоровья**



Телефон: 8 (84579)5-10-02



Основные принципы здорового питания:

Рекомендации

*Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должны быть растительного, а не животного происхождения

*Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

*Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

*Контролируйте поступление жира с пищей и заменяйте продукты животного происхождения на растительные

*Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо

*Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли



Нормы потребления продуктов согласно пирамиде здорового питания

- жиры, масла и сладости – употреблять необходимо редко;
- молоко, йогурты, сыры – 2–3 порции;
- мясо, птица, рыба, яйца, орехи, бобы – 2–3 порции;
- овощи – 3–5 порций;
- фрукты – 2–4 порции;
- хлеб, крупы, рис и макаронные изделия – 6–11 порций.

Что такое порция

Хлеб, каши и макаронные изделия. 1 кусок хлеба; 90 г вареного риса, макаронных изделий или каши в готовом виде.

Овощи: 50 г зеленого салата; 60 г нарезанных вареных или сырых овощей; 175 мл овощного сока.

Фрукты: 1 среднее яблоко, банан, апельсин, груша или персик; 125 г вареных или замороженных фруктов; 40 г сухофруктов; 175 мл фруктового сока (100%-ного сока).

Молочные продукты: 250 мл молока или йогурта; 45 г творога; 60 г сыра.

Белки: 60-90 г приготовленного постного мяса без костей, рыбы или птицы (кусочек размером с карточную колоду). К 30 г мяса можно приравнять следующие продукты: 90 г вареных бобов; 1 яйцо; 50 г орехов; 2 ст. ложки арахисового масла.

Понятно, что все эти "порции" очень условны. Но это помогает понять, в какой пропорции должны быть распределены продукты.

Правила поведения за столом

Правила поведения за столом, должны соблюдаться и в детском саду и в школе и дома. То, чему научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь.

- *Ребенок должен научиться правильно держать ложку и вилку.
- * Уметь пользоваться ножом.
- * Не стучат столовыми приборами о тарелку, чашку.
- *Не есть с целого куска.
- *Не выбирать кусок на тарелке.
- *Яичницу, рыбу, котлету, запеканку, рулеты есть с помощью вилки, без ножа.
- *Суп сначала пробовать, а потом есть, набирая 1/3 ложки, направляя в рот боковой частью.
- *При доедании супа тарелку наклонять от себя.
- *Не запрокидывать голову во время питья компота.
- *Не наклоняются низко над тарелкой.
- *Пережевывать пищу с закрытым ртом.
- *Не чавкать
- *Уметь пользоваться салфеткой, не вытирать рот, а прикладывать ко рту.
- *Использованную салфетку класть справа под бортик тарелки.
- *Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, класть на тарелки параллельно ручками влево, причем вилку зубцами вниз.
- *Благодарить после еды и убирать посуду.
- *При временном прекращении еды класть столовые приборы на бортик тарелки.
- *После еды прополоскать рот.

МОУ «Гимназия с.Ивантеевка»

Адрес основного места работы с.Ивантеевка, ул. Строителей, 16

Телефон: 8 (84579)5-10-02
Эл. почта: iv.gimnazia@mail.ru