

Памятка

здорового питания

- Надо есть умеренно. Нельзя переедать.
- Кушай не менее трех раз в день.
- Тщательно пережевывай пищу.
- Не разговаривай во время еды!
- Готовь и садись за стол с хорошим настроением.
- Не забывай мыть руки перед едой.
- Старайся меньше употреблять вредных продуктов.
- Пища должна быть разнообразной. Помни, что твой ежедневный рацион должен содержать:
 - белков – 90 г
 - жиров – 80-90 г
 - углеводов – 400 г , а так же витамины и минеральные вещества.

ПАМЯТКА

«Режим дня во время каникул. Правила здорового питания»



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
2. При каждом приеме пищи употребляйте продукты, содержащие клетчатку: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
3. Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной витаминами и микроэлементами.
4. Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог.
5. Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на постные сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
6. Ежедневно съедайте большое количество овощей и фруктов, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
7. Старайтесь ограничить количество потребляемой соли. Употребляйте только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.
8. Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
9. Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.
10. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.

ПОМНИТЕ:

Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных.

РЕКОМЕНДАЦИИ по организации РЕЖИМА ДНЯ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ

1. Приучите себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время.
2. Выполняйте каждый день утреннюю зарядку.
3. Соблюдайте личную гигиену: следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта.
4. Старайтесь питаться в одно и то же время.
5. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Оптимально выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки.
6. Больше гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом, бегайте, играйте в подвижные игры.
7. Сократите до минимума время просмотра телевизора, занятий за компьютером.
8. Помогайте по дому родителям.
9. Старайтесь вовремя ложиться спать, желательно в одно и то же время.

ПОМНИТЕ:

Правильно организованный режим дня способствует сохранению здоровья; нормальному развитию, повышению работоспособности и отличному настроению!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!





ПРАВИЛА ЭТИКЕТА В ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ



Да!



- обязательно мой руки перед едой
- проходи в столовую не спеша и не толкаясь
- сидеть следует прямо, немного наклонившись над столом
- опираться можно только на край стола и только запястьем
- тщательно пережевывай пищу
- хлеб и пирожки следует брать руками
- правильно пользуйся столовыми приборами
- протирай губы салфеткой
- встав из-за стола задвинь стул на место
- после еды убери за собой посуду и поблагодари поваров



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Нет!

- не разговаривай с полным ртом
- не наполняй рот большим количеством пищи
- не склоняйся низко над тарелкой
- не ставь локти на стол
- не тянись через весь стол за чем либо
- не дуй на слишком горячую пищу и напитки
- не ешь слишком быстро
- не играй столовыми приборами
- не ломай столовые приборы
- не качайся на стуле
- не чавкай
- не причмокивай
- не прихлебывай
- не ешь с ножа
- не бери хлеб вилок
- не вытирай хлебом тарелку



ЕШЬТЕ ПРАВИЛЬНО, КРАСИВО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ!