

Памятка школьнику

1. Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.



2. Не увлекайся острой, соленой, жирной и жареной пищей.
3. Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
4. Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
5. Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
6. Помни, что кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще одного раза в день.
7. Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды – кипячёная, фильтрованная, негазированная бутилированная вода.

Дорогой друг!

1. Перед тем, как войти в столовую, вымой руки с мылом.
2. Помни: чистота- залог здоровья!
3. Будь вежлив с работниками столовой.
4. За столом сиди правильно, не клади локти на стол.
5. Не разговаривай во время еды.
6. Не ешь ложкой то, что можно есть вилкой.
7. Во время еды старайся есть беззвучно, соблюдай правила этикета.
8. Не забудь убрать за собой использованную посуду.
9. В буфете соблюдай очередь. Не расталкивай ребят.
10. Ничего не выноси из столовой, все съедай за столом.
11. Соблюдай режим работы столовой.



Законы здорового питания

Закон №1 – энергетическая сбалансированность

Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.

Закон №2 – полноценность по содержанию пищевых веществ

Необходимо обеспечить сбалансированный состав рациона, который соответствовал бы физиологическим потребностям организма.

Закон №3 – регулярность

Необходимо придерживаться четкого распорядка приема пищи в течение дня.

ПИРАМИДА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ



Доводы в пользу здоровой пищи

- Только в молоке есть кальций, необходимый твоим косточкам. Он поможет тебе вырасти и стать здоровым человеком.
- В рыбе много йода и полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для работы твоего мозга. Став умным, ты сможешь получить интересную работу.
- Овощи и фрукты содержат витамин С, который твой иммунитет и не дает тебе болеть.
- Каша содержит клетчатку, которая, как дворник, очищает твой организм, а чистота- это сила и здоровье.

Полезные замены

- Яблоко или груша – вместо конфеты
- Печенье – вместо шоколадного батончика
- Молоко – вместо газированных напитков
- Ломтики свежей или подсушенной моркови – вместо сухариков
- Сухофрукты или орехи – вместо чипсов

