Внимание!

- Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием!
- Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда.
- Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

ПОМНИТЕ, ЧТО ЕДА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ, ХОТЯ ДОЛЖНА ПРИНОСИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И ВО ВРЕМЯ ТРАПЕЗЫ, И ПОСЛЕ НЕЁ.

Рекомендации ВОЗ

(всемирная организация здравоохранения)

построены по принципу светофора

Зелёный свет —еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

Секреты питания

«Кожлаерская основная общеобразовательная школа имени П. С.Тойдемара»

С поступлением в школу у ребенка увеличивается умственная и нервно-эмоциональная нагрузка. Поэтому важно знать, чтобы его пищевой рацион содержал в полном объеме необходимые детскому организму *основные питательные вещества*, а также *витамины* и минеральные соли.

Витамины необходимы:

Витамины	Где содержатся

А	Масло, молоко, морковь, яичный желток
В1	Дрожжи, проросшее зерно
В2	Яйца, молоко, печень, овощи
В5	Апельсины, арахис, бананы, горох
В6	Сыр, молоко, миндальные орехи
В12	Печень, почки, яичный желток
С	Фрукты, овощи, грибы, печень, молоко
D	Рыбий жир
Е	Проросшее зерно, овощи, яйца, молоко
К	Овощи, печень
РР	Говядина, печень, морская рыба

Пирамида здорового питания

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка.

Правила

рационального питания:

1. Никогда не наедайтесь впрок! Садиться за стол необходимо с ощущением голода.
2. Принимайте пищу 3-4 раза в день! Лучше есть чаще, но маленькими порциями.
3. Принимайте пищу в определенные часы! Не садитесь за стол в возбужденном состоянии.
4. Во время еды не смотрите телевизор, не читайте и не решайте сложные вопросы! Беседа должна быть приятной, это поможет наслаждаться трапезой.
5. Уделяйте большее внимание пережевыванию пищи! Необходимо жевать медленно, так как это основа здорового пищеварения!
6. Не забывайте о растительных белках! В рационе должны присутствовать орехи.
7. Употребляйте молоко самостоятельно! Нельзя смешивать молоко с другими продуктами.
8. Не забывайте о необходимости и полезности приема фруктовых и овощных соков! Это основные поставщики витаминов в организм.
9. Соблюдайте суточную норму употребления воды! Потребность человека в воде составляет 2-2,5 л. в сутки.
10. Необходимо исключить из употребления пепси, колу, фанту! Содержащиеся в них газы затрудняют пищеварение.