

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.



Рекомендации правильного питания



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



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.

