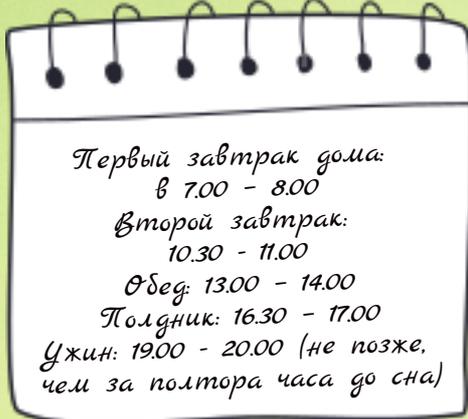


ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

1. Соблюдай режим питания

Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.



2. Сделай разнообразным свой рацион

Каждый день в рационе должны присутствовать 5 групп продуктов:

- 1) зерновые продукты (желательно из цельного зерна) и картофель
- 2) овощи, бобовые, ягоды и фрукты
- 3) молоко и молочные продукты
- 4) мясо, птица, рыба и яйца
- 5) дополнительные пищевые жиры и яйца



3. Питайся каждый день в школьной столовой

Ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от инфекций, формированию привычки правильно питаться и здоровых предпочтений.



4. Избегай еды на ходу из ресторанов быстрого питания

В такой еде обычно содержится большое количество жира, соли или сахара и недостаточно клетчатки, витаминов и минералов.



5. Следуй принципам здорового питания и воспитывай правильные пищевые привычки

- Не пропускай основные и дополнительные приемы пищи - завтрак, обед и ужин, второй завтрак, полдник и поздний ужин
- Выделяй на основной прием пищи 20-30 минут, на перекус 10-15 минут
- Обогащай привычные блюда и продукты дополнительными витаминами и минералами (зеленью, ягодами, мёдом, орехами)
- Отдавай предпочтение блюдам тушёным, отварным, приготовленным на пару, запечённым.



Дезинфицирующие средства для рук не являются заменой мытья рук с мылом!

6. Мой руки перед едой

Необходимо тщательно не менее 30 секунд намыливать ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, затем смыть теплой водой и вытереть насухо.

