

# ПАМЯТКА

## Здоровое питание

**Здоровое питание** – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

### Пищевая пирамида -

наглядный набор продуктов на каждый день.

В пирамиде выделены *пять* главных групп продуктов. Продукты каждой группы содержат питательные вещества, необходимые для сбалансированного питания. Поэтому продукты из одной категории не могут быть заменены на другие; здоровое питание подразумевает потребление всех видов продуктов.

- *Старайтесь включать в меню свежие продукты.*
- *Избегайте готовой пищи, требующей только подогрева.* В ней меньше питательных веществ и больше сахара, жиров и натрия, чем в домашней еде.
- *Помните, что пищевые добавки и красители не могут сравниться с натуральной пищей, они не могут быть полезны организму и зачастую намного вреднее, чем кажутся.* Они входят в состав чипсов, чупа-чупсов, продуктов быстрого приготовления.
- *Покупая тот или иной продукт, внимательно читайте состав входящих в него ингредиентов, проверяйте срок годности, и если в чем-то сомневаетесь, откажитесь от этой покупки.*



### ЗАВТРАК ДОМА

*Полноценный завтрак - энергия на весь день!*

Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно - какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

### ГОРЯЧИЙ ОБЕД

*Бутерброд не может заменить полноценного обеда!* Очень важно и полезно есть "горячее". Если вы остаетесь после уроков в школе на мероприятия, занятия в кружках или секциях, то обязательно пообедайте в школе. А если находитесь на занятиях до часа или до двух, а затем отправляетесь домой, взрослые должны проследить, чтобы дома вас ждал полноценный обед.

*Вы должны научиться самостоятельно соблюдать режим питания,* рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему взрослому организму, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни.



### Рекомендации:

- 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, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и

**От того как вы питаетесь зависит ваше здоровье!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**