



МОБУ СОШ №30
г. Таганрог

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.

Подготовили: обучающиеся 4е класса,
классный руководитель: Касьяненко Т.В.



«Здоровое питание»

Сбалансированное меню позволяет удовлетворить все энергетические потребности детского организма. Питание ребенка должно быть здоровым, важно избегать употребления вредных продуктов. Правильный рацион обеспечивает нормальное умственное и физическое развитие ребенка, усиливает остроту зрения ввиду присутствия в продуктах большого количества минералов и витаминов.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа –
жиры и
сладости**

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

**3 группа –
белковая**

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

**2 группа –
свежие овощи
и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

**1 группа –
злаки
и картофель**

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%





Полезные продукты

РЫБА

МЯСО ПТИЦЫ

МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЯЙЦА

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

РЫБА

Это важнейший источник питательных веществ высокой биологической ценности. Белки рыбы лучше перевариваются и усваиваются организмом. Рыба содержит фосфор, кальций, необходимые для роста и крепости зубов и костей. В ней много витаминов А и D, микроэлементов, йода



МЯСО ПТИЦЫ

Куриное мясо - незаменимый продукт по количеству витаминов и полезных веществ, является прекрасным продуктом для роста костей. Полезно для зрения



МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет. В них содержатся живые бактерии необходимые для правильной работы кишечника. Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. А вот потребление продуктов, содержащих много животных жиров, таких, как: мороженое, майонез, жирные соусы - старайтесь ограничивать.

ЯЙЦА

Куриные яйца – питательный и ценный продукт питания. В состав яйца входят: минеральные вещества, витамины группы В, Е, D, РР, А 87% воды



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Фрукты и овощи содержат много незаменимых витаминов и минералов, Один из них- витамин С, поэтому они должны входить в рацион питания. Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.



Секреты здорового питания.

За многие годы были сформулированы основные правила питания:

- ✓ **своевременность** - для поддержания здоровья каждому человеку необходимо соблюдать режим питания,
- ✓ **умеренность** - «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»,
- ✓ **Разнообразие** - пирамида здорового питания.
- ✓ Пищу необходимо тщательно пережевывать.
- ✓ Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).
- ✓ Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.
- ✓ Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.
- ✓ Не злоупотребляйте сладостями.
- ✓ Ужинайте за 2 часа до сна.