

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

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*

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%

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

* Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для учащихся. Методические рекомендации Минобрнауки России №06-731 от 12.04.2012 г. "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"

ПЛАКАТ 1
Разработано ТЕРЦ РМБЦ МЭБ РС
© 2024. С. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел. 8 (3012) 44-80-95

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания сохранит голову - ясной желудок - здоровым фигуру - стройной мышцы - крепкими

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

Утром заряжаемся энергией и кормим мозг!

Второй завтрак 10-15% суточной калорийности

Обед 30-35% суточной калорийности

Завтрак 20-25% суточной калорийности

Полдник 10-15% суточной калорийности

Перед сном стакан молока или кефира

Ужин 20-25% суточной калорийности

Вы будете дольше чувствовать себя сытым, если съедите на завтрак крахмалосодержащее горячее блюдо с низким гликемическим индексом* (каша из цельного зерна, макаронны из твердых сортов пшеницы или картофеля)

Хорошим дополнением будут орехи, фрукты свежие и сушеные, белковые продукты (молоко, яйцо, сыр)

Равномерное распределение пищи в течение дня обеспечит Вам гармоничное развитие и высокую работоспособность!

Сахар, сладости, быстрые каши, быстрорастворимая лапша, белый хлеб и выпечка, являются продуктами с высоким гликемическим индексом.

"Быстрые" углеводы из этих продуктов резко повышают уровень сахара крови, который так же резко падает через 1-1,5 часа после еды, и вы ощутите сильный голод. Именно поэтому у любителей сладостей может быть немотивированная слабость, вялость, раздражительность вскоре после сладкого завтрака.

После каждого урока выпивайте по несколько глотков воды (50-100 мл). Это поможет сохранить работоспособность и энергию на весь день.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПЛАКАТ 4
Разработано ТЕРЦ РМБЦ МЭБ РС
© 2024. С. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел. 8 (3012) 44-80-95

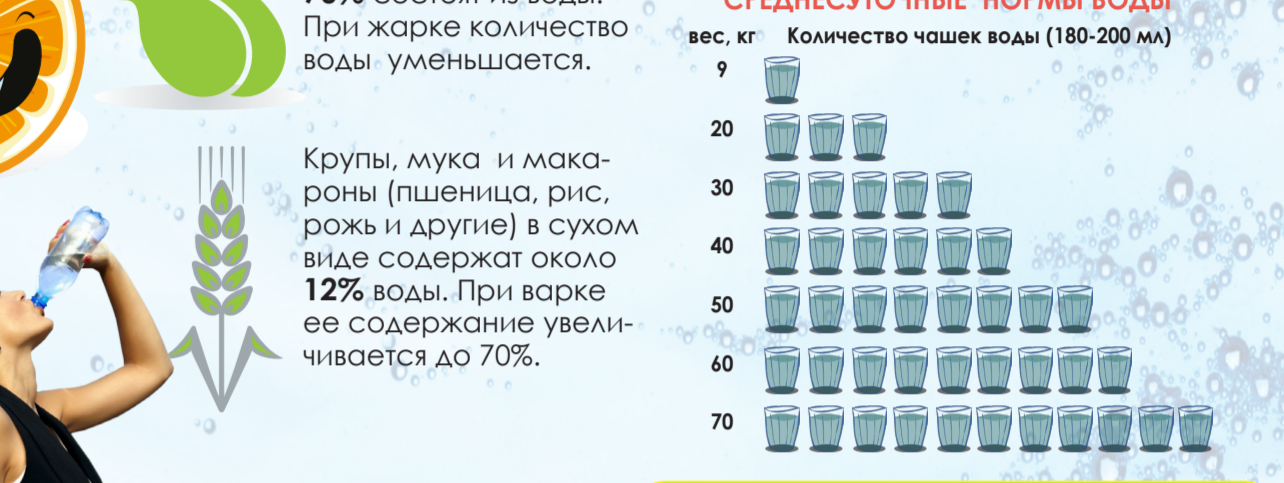
Вода важнее, чем еда!

Чистая вода лучше всего утолит жажду!

Мальчишки и девчонки!
Знаете ли вы, что: без еды человек может обходиться около 40 дней, а без воды – только 3. От недостатка воды, прежде всего, страдает мозг! Болит голова, появляется вялость, слабость. Трудно сосредоточиться и запомнить урок.

Сколько нужно пить воды?

Сочные фрукты и овощи могут частично заменить воду. Твердая пища должна быть дополнена приемом напитков без сахара и чистой воды.



Потребность в воде возрастает:

- ✓ При интенсивной нагрузке умственной и физической
- ✓ При выступлении перед классом у доски
- ✓ При стрессе
- ✓ При высокой температуре воздуха
- ✓ При болезни
- ✓ Сахар и соль увеличивают потребность организма в воде

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА!

ПЛАКАТ 6
Разработано ТЕРЦ РМБЦ МЭБ РС
© 2024. С. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел. 8 (3012) 44-80-95

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

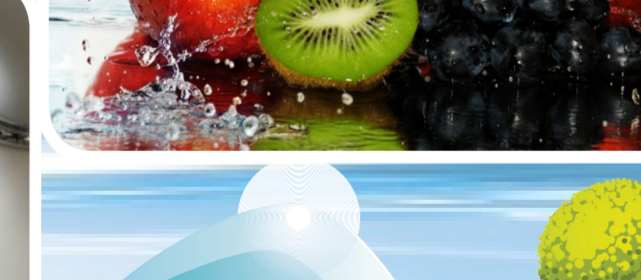
ГИГИЕНА НА КУХНЕ И В СТОЛОВОЙ СОХРАНИТ ЗДОРОВЬЕ!

Обязательно мойте руки перед едой и приготовлением пищи!

Ученые предполагают, что мытье рук с водой и мылом может предотвратить миллион случаев заболеваний по всему миру.



Тщательно промывайте сырые овощи и фрукты



Есть вымытые фрукты и овощи лучше сразу после мытья - во время обработки кожица повреждается, плод начинает стремительно портиться и терять полезные свойства.

Готовьте пищу щадящим способом!



Соблюдайте правила хранения продуктов (к скоропортящимся продуктам относятся салаты, молочные продукты из свежего молока, фарш и другие. Покупая готовые блюда в магазине проверяйте сроки изготовления!)

Отваривайте, запекайте или на гриле, без лишнего жира и соли



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПЛАКАТ 3
Разработано ТЕРЦ РМБЦ МЭБ РС
© 2024. С. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел. 8 (3012) 44-80-95

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Следите за тем, что вы едите, где и как. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу

Голод – лучший повар. Голодному человеку самая простая пища кажется вкусной. Садитесь за обеденный стол только с чувством голода. Не старайтесь наесться впрок. Это вредно.

Красивая сервировка стола, неспешный прием пищи улучшают пищеварение.

Пищеварение начинается во рту! Чувство сытости наступает примерно через 20-30 минут после начала приема пищи. Поэтому быстрая, торопливая еда, может стать причиной переедания, лишнего веса, болезней.



Просмотр фильмов и других передач во время еды - плохая привычка! Теряется контроль за объемом порции.

Каждый прием пищи – трапеза

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПЛАКАТ 5
Разработано ТЕРЦ РМБЦ МЭБ РС
© 2024. С. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел. 8 (3012) 44-80-95

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Содержат скрытый жир!
Сосиски, колбасы, фарш, чипсы, попкорн, шоколад, майонез.

Помните!
Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор полезных продуктов – хорошая привычка

Содержат трансизомеры жирных кислот!
Маргарин, печенье, торты, пирожные, сдоба...

Для пользы дела и здоровья тела:

Содержат лишний сахар
Лимонад, конфеты, печенье...

Ягоды, орехи, морепродукты, кисломолочные (1,5-2,5%) напитки, свежие овощи и фрукты, сухофрукты, цельные зерна.

Высокий гликемический индекс!
Сахар, лапша и пюре быстрого приготовления, сдоба и хлеб из муки высшего сорта.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПЛАКАТ 2
Разработано ТЕРЦ РМБЦ МЭБ РС
© 2024. С. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел. 8 (3012) 44-80-95