



## **Внимание!**

- Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием!
- Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда.
- Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ЕДА  
НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ  
ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ,  
ХОТЯ ДОЛЖНА ПРИНОСИТЬ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ  
И ВО ВРЕМЯ ТРАПЕЗЫ, И  
ПОСЛЕ НЕЁ.**



## **Рекомендации ВОЗ**

(всемирная организация  
здравоохранения) **построены по  
принципу светофора**

**Зелёный свет** — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

**Желтый свет** — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

**Красный свет** — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

# **Секреты питания**



**МБОУ «Лицей №6»  
г. Рубцовск**

С поступлением в школу у ребенка увеличивается умственная и нервно-эмоциональная нагрузка. Поэтому важно знать, чтобы его пищевой рацион содержал в полном объеме необходимые детскому организму **основные питательные вещества**, а также **витамины** и минеральные соли.

#### Витамины необходимы:

Витамины	Где содержатся
<b>А</b>	Масло, молоко, морковь, яичный желток
<b>В1</b>	Дрожжи, проросшее зерно
<b>В2</b>	Яйца, молоко, печень, овощи
<b>В5</b>	Апельсины, арахис, бананы, горох
<b>В6</b>	Сыр, молоко, миндальные орехи
<b>В12</b>	Печень, почки, яичный желток
<b>С</b>	Фрукты, овощи, грибы, печень, молоко
<b>D</b>	Рыбий жир
<b>Е</b>	Проросшее зерно, овощи, яйца, молоко
<b>К</b>	Овощи, печень
<b>РР</b>	Говядина, печень, морская рыба



### Пирамида здорового питания



Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка.

## Правила

### рационального питания:

1. **Никогда не наедайтесь впрок!** Садиться за стол необходимо с ощущением голода.
2. **Принимайте пищу 3-4 раза в день!** Лучше есть чаще, но маленькими порциями.
3. **Принимайте пищу в определенные часы!** Не садитесь за стол в возбужденном состоянии.
4. **Во время еды не смотрите телевизор, не читайте и не решайте сложные вопросы!** Беседа должна быть приятной, это поможет наслаждаться трапезой.
5. **Уделяйте большее внимание пережевыванию пищи!** Необходимо жевать медленно, так как это основа здорового пищеварения!
6. **Не забывайте о растительных белках!** В рационе должны присутствовать орехи.
7. **Употребляйте молоко самостоятельно!** Нельзя смешивать молоко с другими продуктами.
8. **Не забывайте о необходимости и пользе приема фруктовых и овощных соков!** Это основные поставщики витаминов в организм.
9. **Соблюдайте суточную норму употребления воды!** Потребность человека в воде составляет 2-2,5 л. в сутки.
10. **Необходимо исключить из употребления пепси, колу, фанту!** Содержащиеся в них газы затрудняют пищеварение.