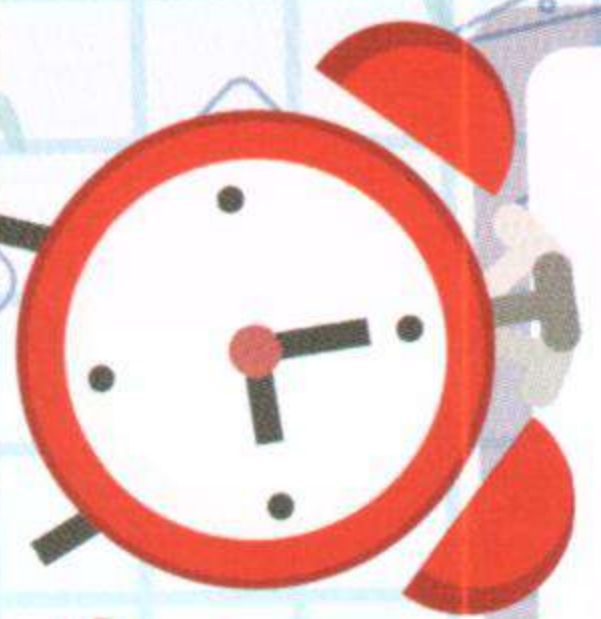


«Пять правил здорового питания»



1. Не пропускаем школьную столовую, каждый день питаемся со своим классом.

Помним, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное для **всех классов, способствует:**

- хорошему настроению;
- высокой умственной работоспособности, усвояемости новых знаний, успешности и успеваемости;

— достижению новых свершений в физической культуре и спорте;

— защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний;

— формированию стереотипа правильного питания и здоровых пищевых привычек.

2. Соблюдаем правильный режим питания.

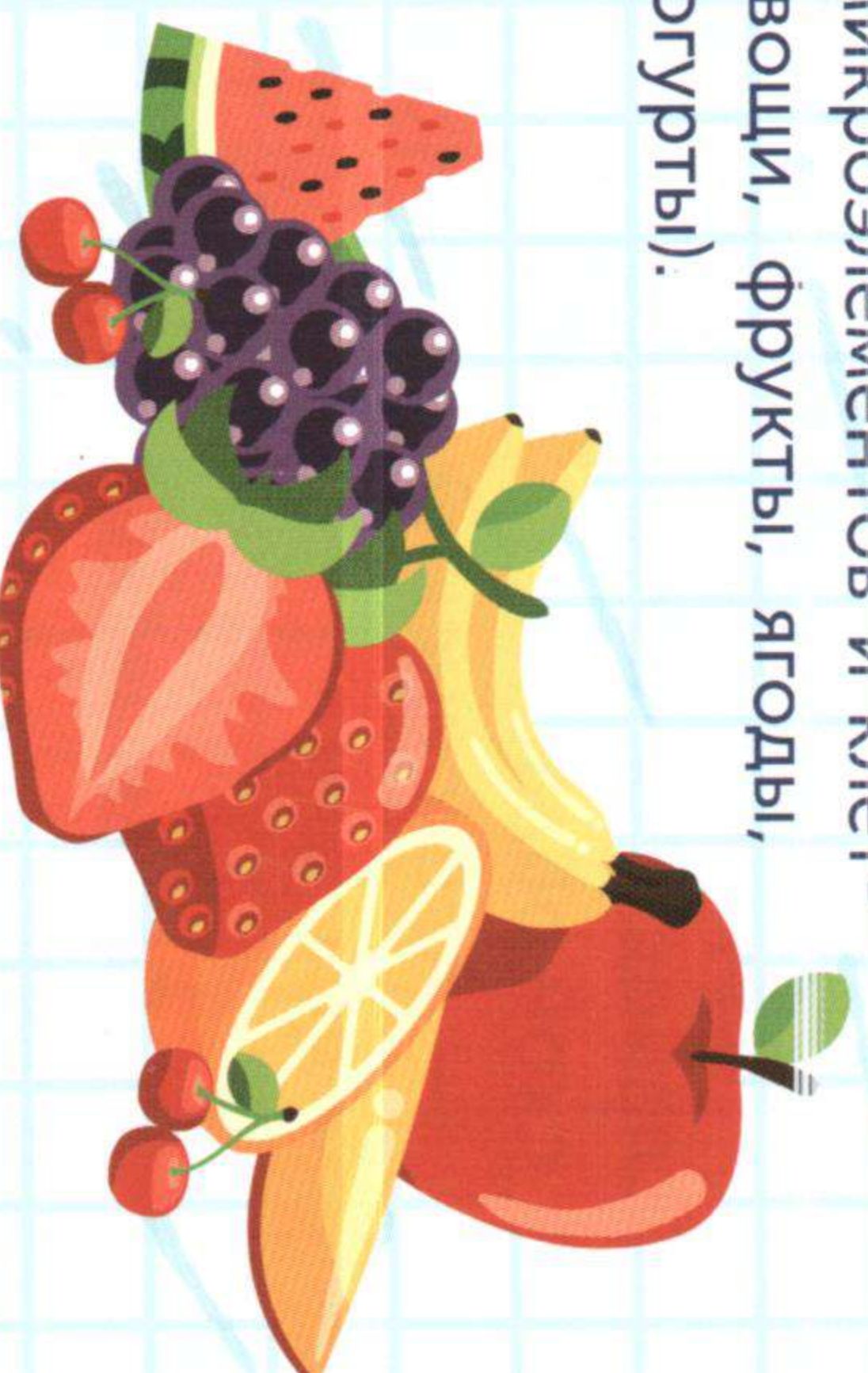
Шаг первый. Время приема пищи каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует своевременной подготовке организма к приему пищи.

Шаг второй. Принимаем пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся — продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3. Каждый прием пищи имеет свое значение и свой состав.

Получаем в школе горячий завтрак и (или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты — источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).



4. Формируем стереотипы здорового питания и здоровые пищевые привычки:

Шаг первый. Соблюдаем правильный режим питания — питаемся не реже 4-х раз в день (основные приемы пищи — завтрак, обед, полдник, ужин).

Шаг второй. Не переедаем на ночь — калорийность ужина не должна превышать 25% от суточной калорийности.

Шаг третий. Обогащаем привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением ягод, обогащенные витаминами и микроэлементами продукты).

Шаг четвертый. Отдаем предпочтение блюдам, в технологии приготовления которых используются следующие способы кулинарной обработки продуктов: тушение, варка, приготовление на пару, запекание.

Шаг пятый. Сокращаем количество ежедневно потребляемого сахара до двух столовых ложек в день, соли — до 1-й чайной ложки в день, блюда не посыпавшем, убираем солонку со стола.

Шаг шестой. Исключаем из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты — источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).



Шаг седьмой. Сокращаем до минимума потребление продуктов — источников сахара (кондитерские изделия), заменяем их на фрукты.

5. Тщательно моем руки перед едой.

Правильное мытье рук — надежный способ защитить себя от возбудителей инфекционных заболеваний.