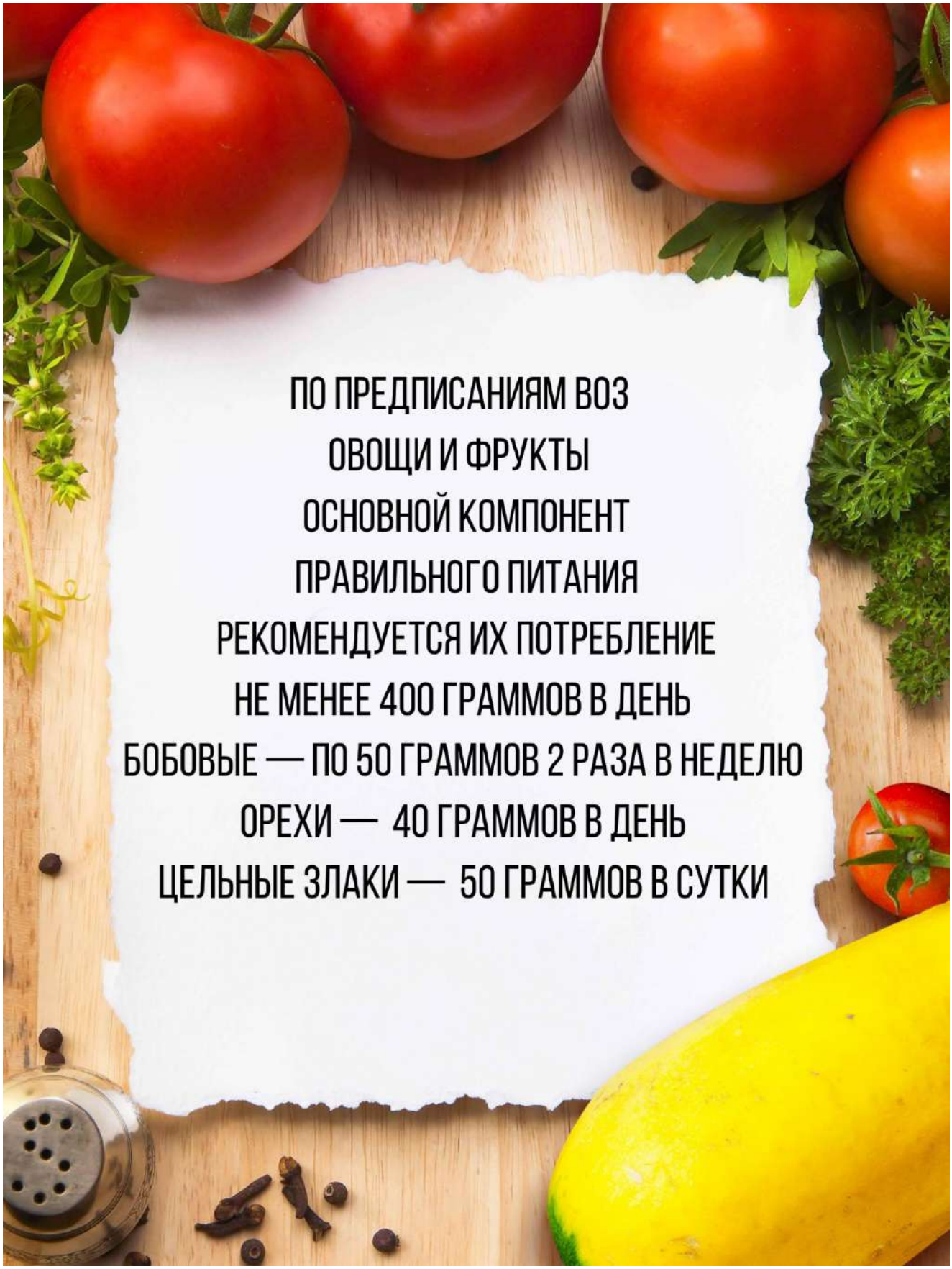
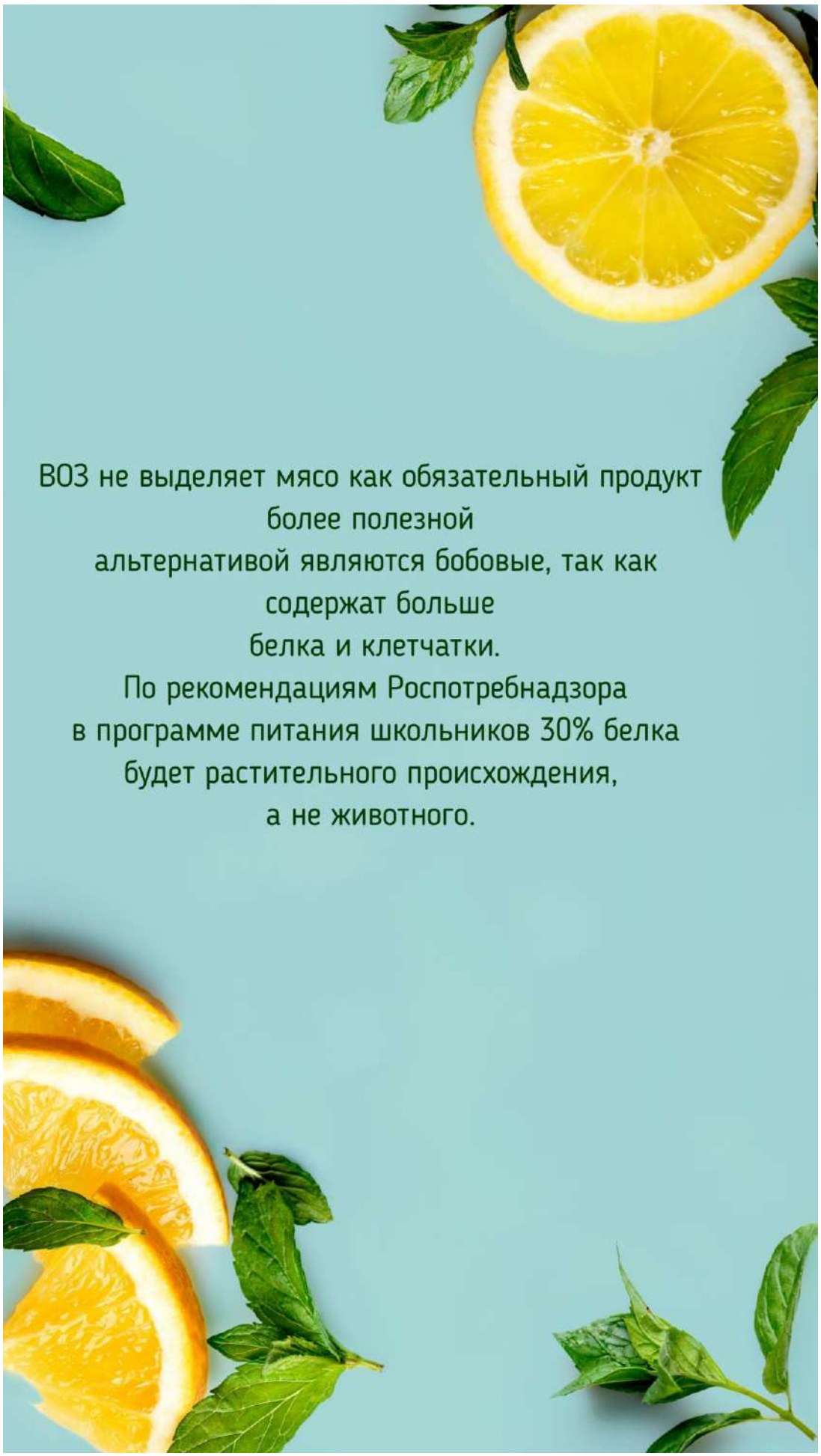
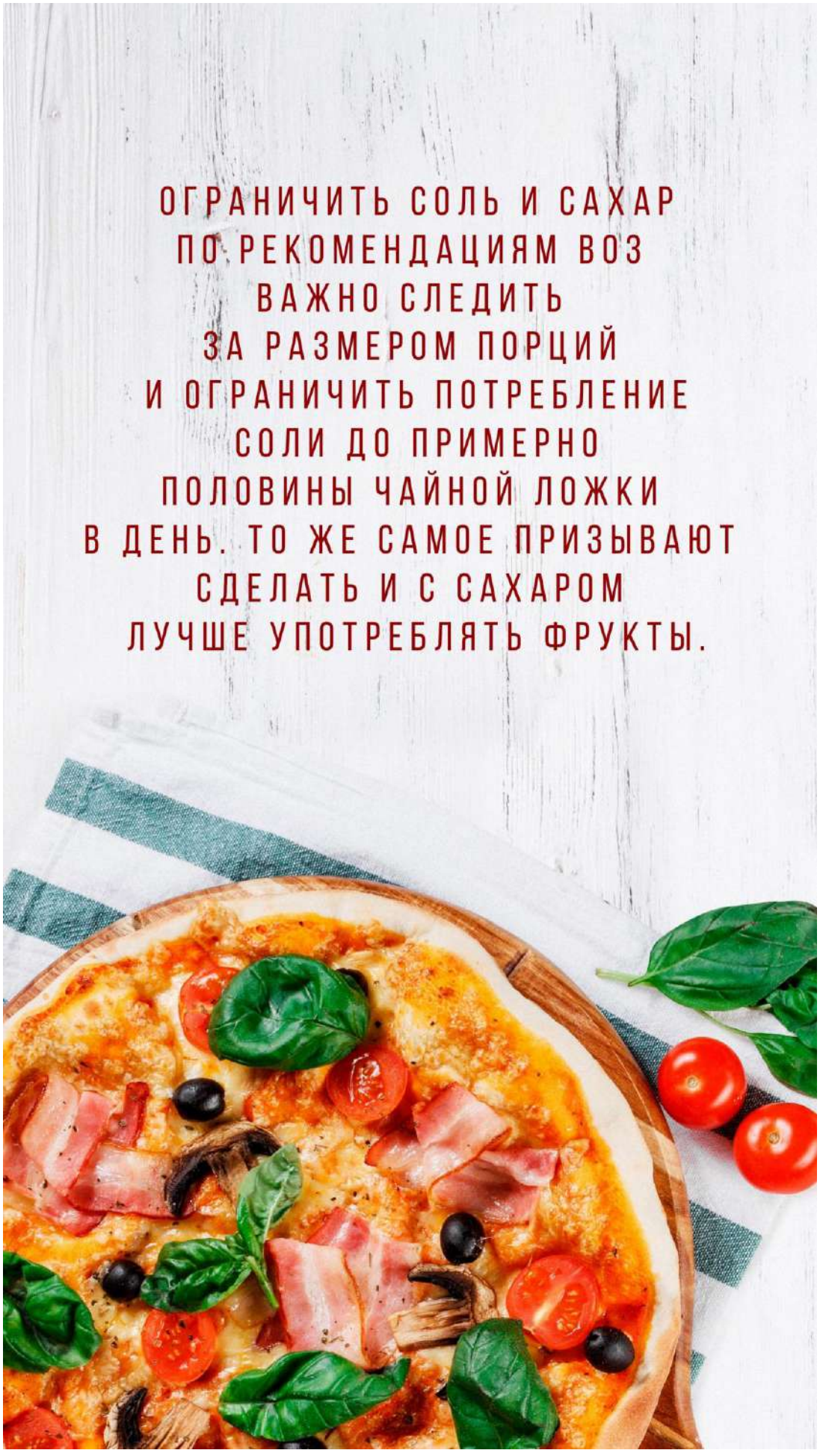
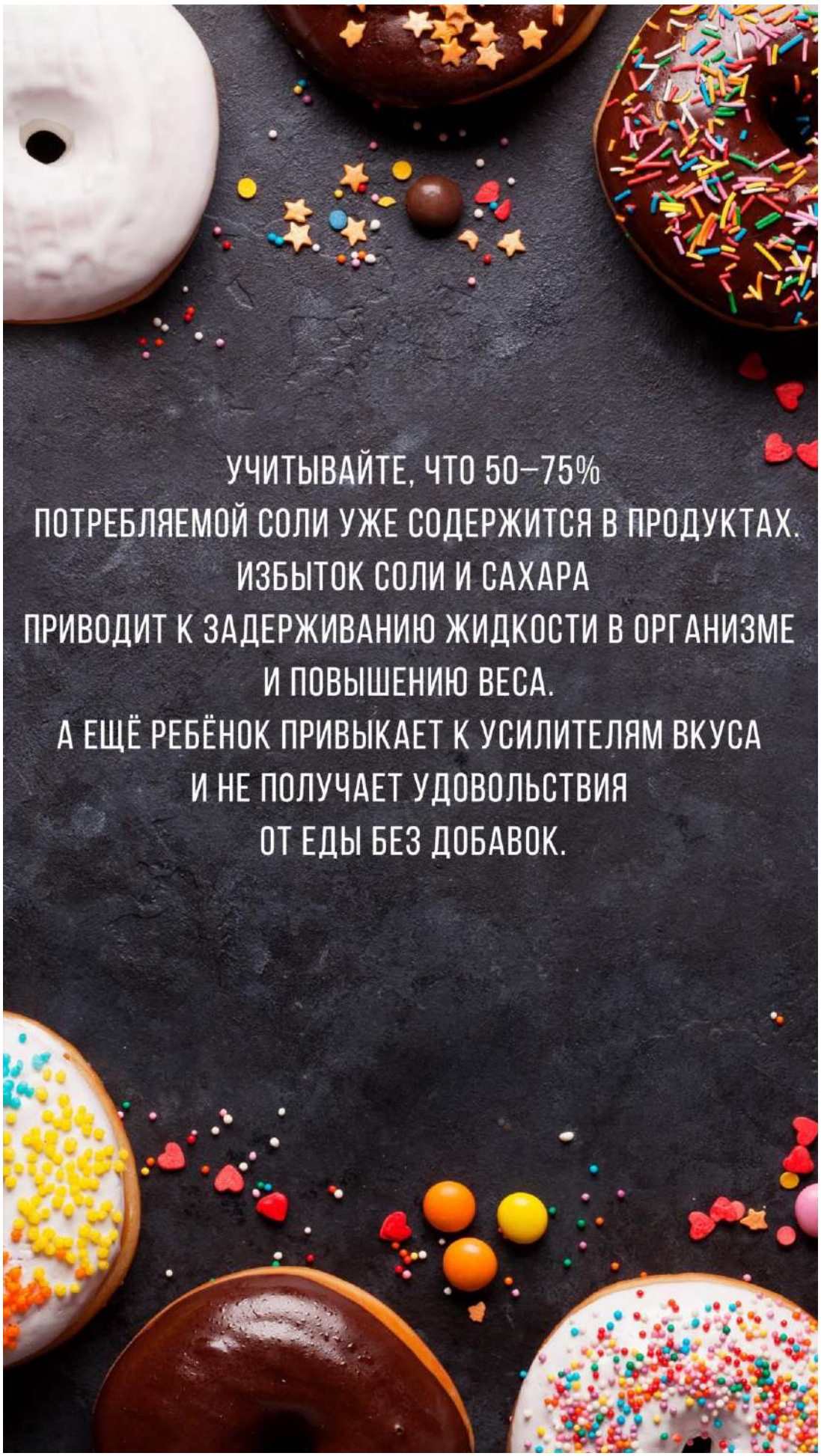

ПО ПРЕДПИСАНИЯМ ВОЗ
ОВОЩИ И ФРУКТЫ
ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ
НЕ МЕНЕЕ 400 ГРАММОВ В ДЕНЬ
БОБОВЫЕ — ПО 50 ГРАММОВ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ
ОРЕХИ — 40 ГРАММОВ В ДЕНЬ
ЦЕЛЬНЫЕ ЗЛАКИ — 50 ГРАММОВ В СУТКИ


ВОЗ не выделяет мясо как обязательный продукт
более полезной
альтернативой являются бобовые, так как
содержат больше
белка и клетчатки.
По рекомендациям Роспотребнадзора
в программе питания школьников 30% белка
будет растительного происхождения,
а не животного.


ОГРАНИЧИТЬ СОЛЬ И САХАР
ПО РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВОЗ
ВАЖНО СЛЕДИТЬ
ЗА РАЗМЕРОМ ПОРЦИЙ
И ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ
СОЛИ ДО ПРИМЕРНО
ПОЛОВИНЫ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ
В ДЕНЬ. ТО ЖЕ САМОЕ ПРИЗЫВАЮТ
СДЕЛАТЬ И С САХАРОМ
ЛУЧШЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ФРУКТЫ.


УЧИТЫВАЙТЕ, ЧТО 50–75%
ПОТРЕБЛЯЕМОЙ СОЛИ УЖЕ СОДЕРЖИТСЯ В ПРОДУКТАХ.
ИЗБЫТОК СОЛИ И САХАРА
ПРИВОДИТ К ЗАДЕРЖИВАНИЮ ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ
И ПОВЫШЕНИЮ ВЕСА.
А ЕЩЁ РЕБЁНОК ПРИВЫКАЕТ К УСИЛИТЕЛЯМ ВКУСА
И НЕ ПОЛУЧАЕТ УДОВОЛЬСТВИЯ
ОТ ЕДЫ БЕЗ ДОБАВОК.

ОГРАНИЧИТЬ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ПРИНЯТО СЧИТАТЬ, ЧТО МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ — ИСТОЧНИК КАЛЬЦИЯ. НА САМОМ ДЕЛЕ КАЛЬЦИЯ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ В ДРУГИХ ПРОДУКТАХ — ОВОЩАХ, ЗЕЛЕНИ И ОРЕХАХ. ЛУЧШЕ ПОЧАЩЕ ЕСТЬ ШПИНАТ, ЧЕМ ПИТЬ БОЛЬШЕ ОДНОГО СТАКАНА МОЛОКА В ДЕНЬ — ТАК СЧИТАЕТ И МИНЗДРАВ.





Сбалансировать режим питания школьника
В суете между кружками,
уроками и секциями
у ребёнка не остаётся
времени поесть — а для поддержания энергии
нужно есть не менее
трёх раз в день.


Частая проблема,
особенно среди учеников
старших классов,
отсутствие завтрака.
Горячий полноценный
завтрак одна из рекомендаций
Роспотребнадзора
по питанию школьника.
За ним должны следовать
обед и ужин — желательно каждый день
в одно и то же время.