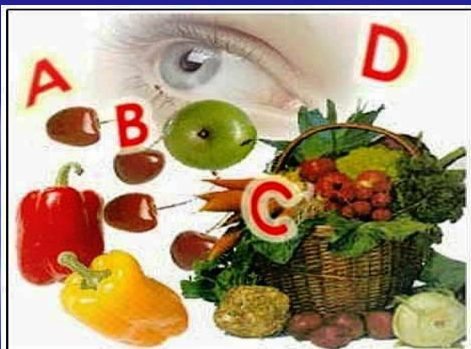


МОУ «Иловай-Дмитриевская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района Тамбовской области



Как питаться правильно?



Стрельникова М.Б.
воспитатель группы продлённого дня

Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций



Продукты, содержащие белки



Продукты, содержащие жиры



Продукты, содержащие углеводы



Продукты, содержащие минеральные вещества



В и т а м и н ы



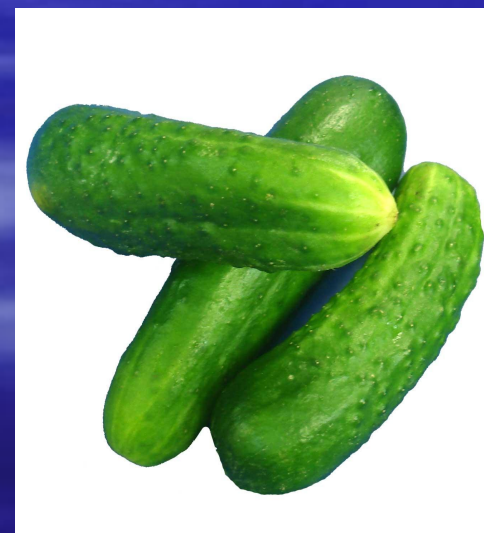
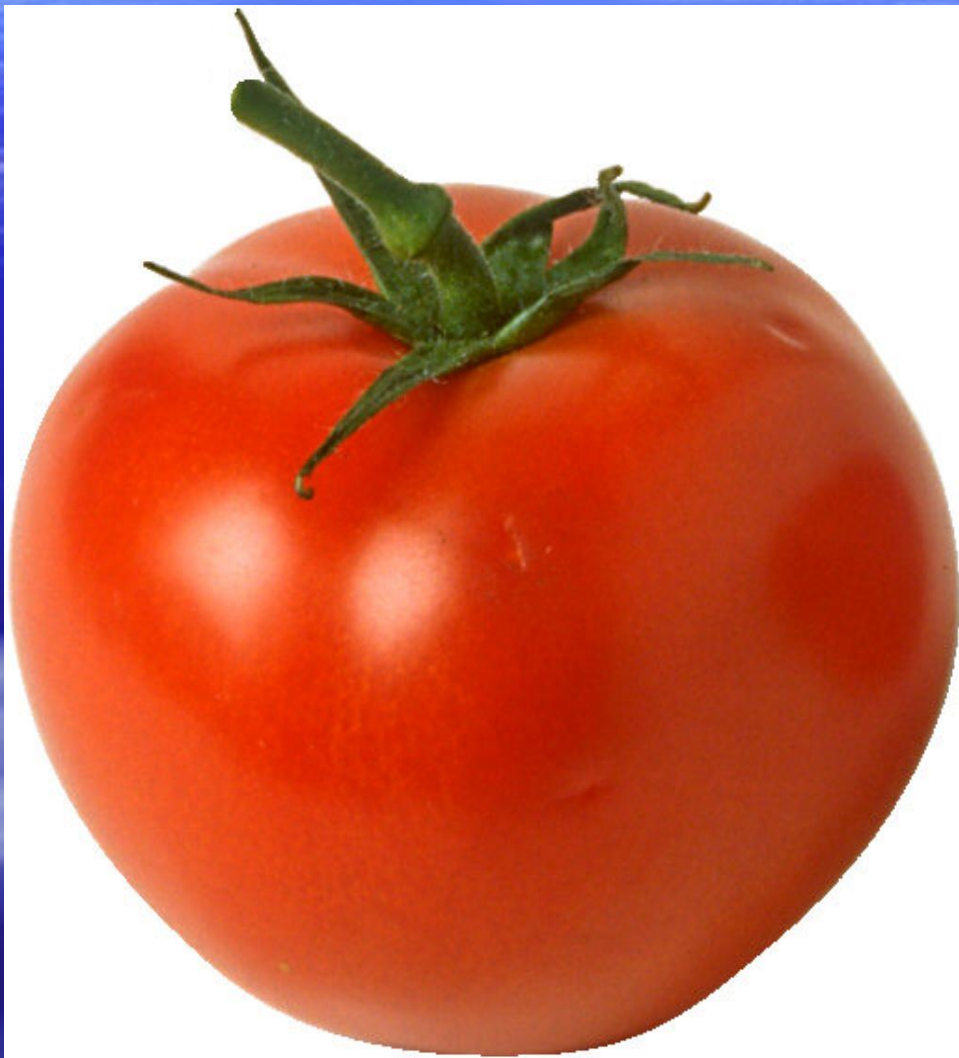
В и т а м и н А



В и т а м и н С



В и т а м и н В



В и т а м и н Д



В о д а



Продукты, которые можно употреблять без ограничений

- молочные продукты – кефир, творог, йогурт;
- мясо, рыба, птица (мясо надо есть утром или днем для полного переваривания, а не вечером);
- фрукты и свежеприготовленные соки;
- крупы и хлеб чёрный с отрубями;
- масло растительное в большом количестве, а сливочное – в небольшом;
- орехи и семечки.



Правила питания

- Перед едой мыть руки.



- Сырые овощи и фрукты перед едой надо тщательно мыть.
- Надо питаться разнообразной пищей.
- Ешь не торопясь, хорошо разжёвывая пищу.
- Ешь четыре раза в день в одно и то же время. Промежутки между приёмами пищи должны равняться 3-4 часам.

Правила поведения за столом

- Сидите за столом прямо, не облакачивайтесь на него.
- Не чавкайте – это неприятно для окружающих.
- Нельзя подносить пищу ко рту на ноже, это опасно – можно порезать губы и язык.
- Следите за тем, чтобы остатки еды, крошки хлеба не падали на стол и под стол.
- Не читайте во время еды. Это отвлекает внимание, мешает хорошо разжёвывать пищу.

Спасибо
за внимание!