

Здоровое питание в школьной столовой

*ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА КУЁТСЯ В
КУЗНИЦЕ ЖЕЛУДКА.*

МИГЕЛЬ ДЕ СЕРВАНТЕ

1 ГРУППА

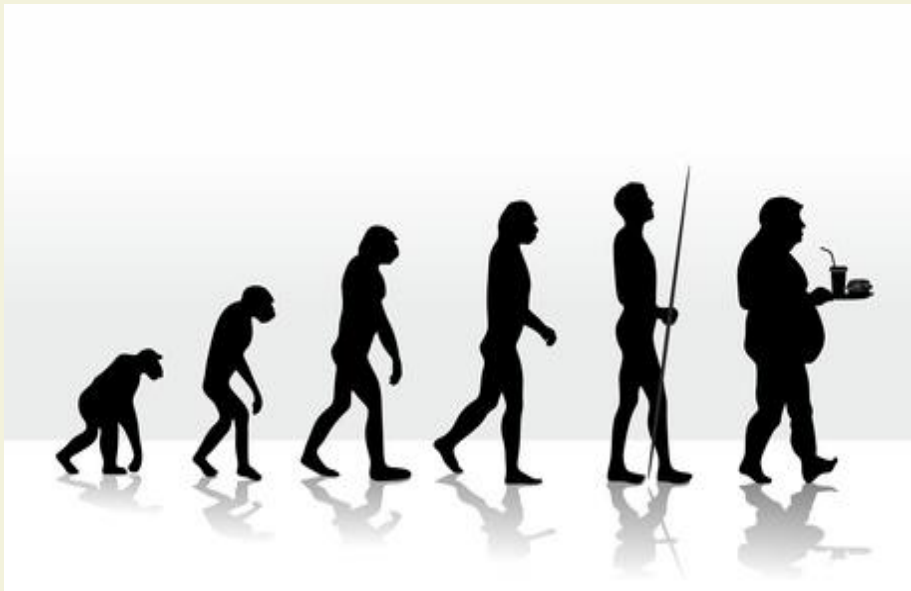


2 ГРУППА



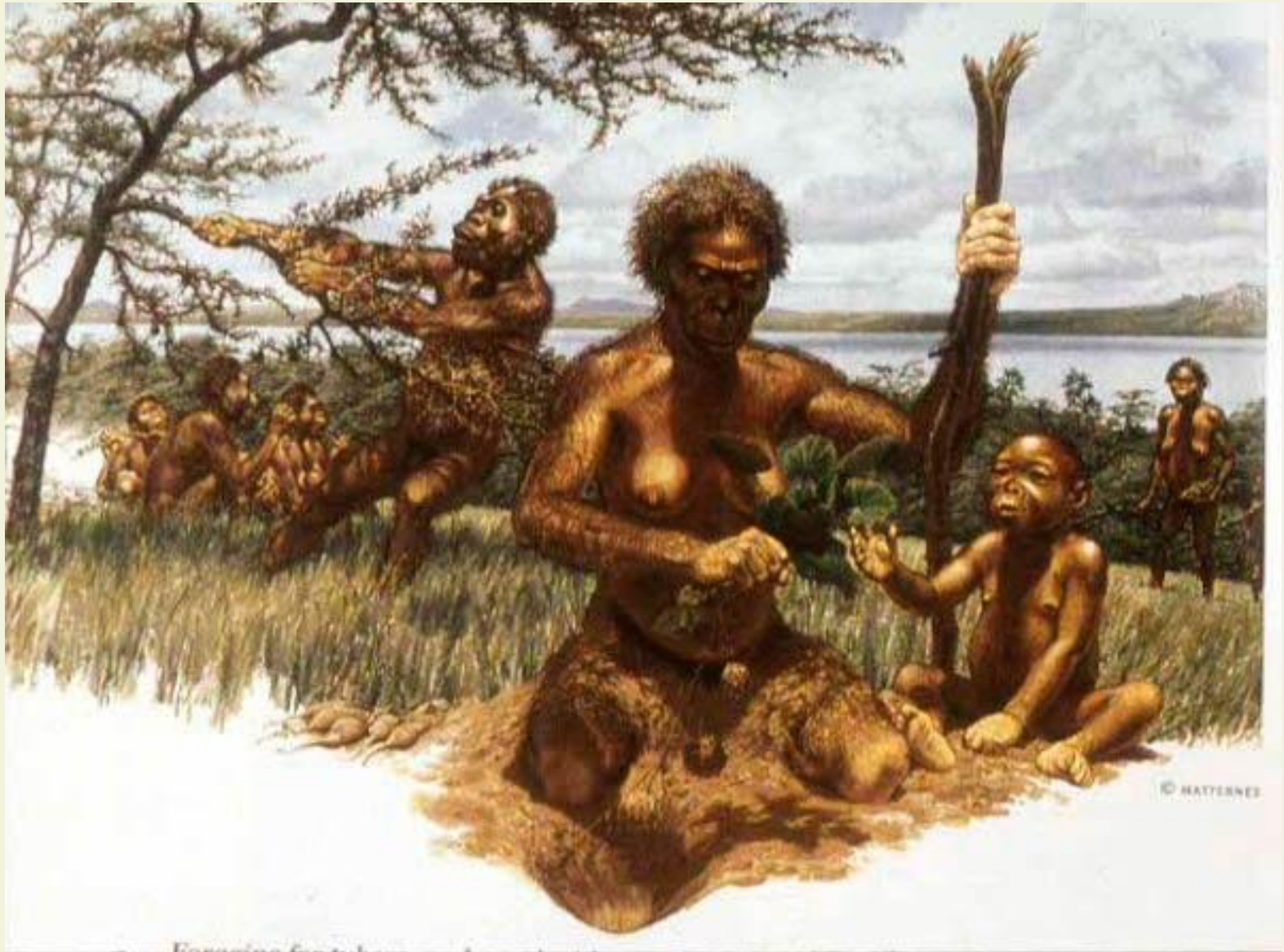
ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ

«МЫ — ЛЮДИ — обладаем набором характеристик, сформировавшихся миллионы лет; большая часть нашей биохимии и физиологии приспособлена к условиям жизни, существовавшим до сельскохозяйственной революции, примерно 10,000 лет назад. Генетически наши тела практически такие же как были в эпоху Палеолита - около 20,000 лет назад.»



Итон Бойд.

ЧТО ДЕЛАТЬ?



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Прием пищи

Доля суточной потребности в
пищевых веществах и энергии

Завтрак в школе (первая смена)

20 - 25%

Обед в школе

30 - 35%

Полдник в школе

10%

Итого

60 - 70%

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ НИИ ПЕДИАТРИИ

25%,	детей утром не завтракают
30%	употребляют за завтраком меньше половины того, что необходимо для нормального питания,
23%	Съедают половину полноценного завтрака
22%	завтракают так, как требует норма



ДЛИННЫЕ «СЛОЖНЫЕ» УГЛЕВОДЫ



ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ



БЕЛКИ

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ



ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ОВОЩИ



**ЦЕЛЬНЫЕ
ЗЕРНА**



ФРУКТЫ



**ЗДОРОВЫЕ
БЕЛКИ**



ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ) РЕКОМЕНДУЕТ

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