



КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Пособие по правильному питанию
для ребят, которые хотят вырасти
сильными, красивыми и здоровыми.



Знаете ли вы?..

- Что значит правильное питание?
- Для чего нужны белки, жиры и углеводы?
- Какие витамины содержатся в овощах и фруктах?
- Что такое меню?

Я помогу вам узнать ответы на эти и многие другие вопросы.



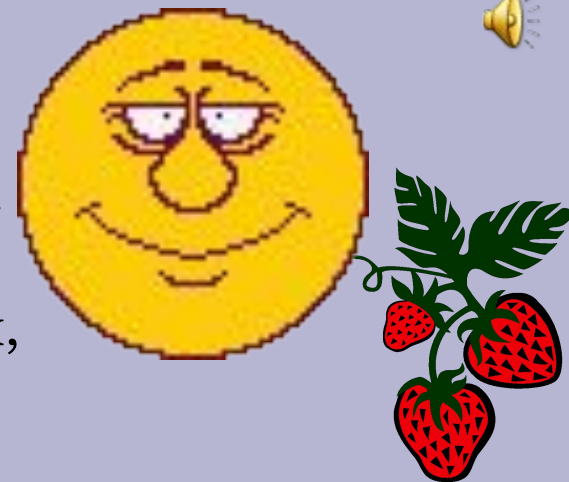
Правильное (здоровое) питание

Питание должно быть **сбалансированным**, другими словами важное значение имеет правильное соотношение питательных веществ.

В меню обязательно должны входить продукты, содержащие белки, жиры, углеводы, а так же витамины и некоторые минералы.

Продукты питания предоставляют нам энергию, необходимую для роста, физической деятельности. Пищевые продукты также снабжают нас материалами для «строительства» и поддержания жизнедеятельности организма, а также для выработки устойчивости к различным заболеваниям

Питание должно быть оптимальным. **Калорийность** детского рациона в возрасте 7 – 11 лет должна составлять **2 400 ккал.**



Для чего нужны белки, жиры и углеводы?

- Белки, жиры и углеводы необходимы для строительства и жизнедеятельности мышц, крови, кожи, костей, а также других тканей и органов человеческого тела.
- Кроме того, белки, жиры и углеводы могут использоваться как источник энергии.
- Хорошим источником белков, жиров и углеводов являются все виды мяса, домашняя птица, рыба, фасоль, горох, соя, крупы, молоко, сыр, йогурт и яйца и т.д.



Для чего нужны витамины и минералы?

- Витамины и минералы называются **микроэлементами**.
- Микроэлементы нужны в гораздо меньших количествах, чем белки, жиры и углеводы, но необходимы для качественного питания. Они помогают организму правильно функционировать и оставаться здоровым.



Меню для детского питания

Завтрак

1. Каша

Буду кашу есть весь день,
Ой! Куда-то делась лень.

2. Кисель

Я на завтрак съем кисель,
А потом - на карусель.



Обед

1. Салат

Майонез кладут в салат,
А потом его едят.

Огурцы и помидоры
Малоежкам и обжорам.

2. Борщ

Я сегодня борщ сварю.
Вот как маму удивлю!

3. Макароны с котлетой

Съем тарелку макарон,
В макароны я влюблен.
Дайте курочки в обед
И из курочки котлет.

4. Сок

Залпом выпью сразу сок.
Мам! Налей еще чуток!

Полдник

1. Молоко и пудинг

Я на полдник пудинг съем,
Он похож на вкусный крем!
Молочка поплюю немножко
И умоюсь, словно кошка.

Ужин

1. Рис с рыбой

Рыбку кушаю всегда.
Ах, как вкусно! Это да!
Сварят рис мне на гарнир,
Съем и буду командир!

2. Фрукты

Я люблю покушать фрукты,
Что за сладкие продукты.



Проверь себя!



Как часто специалисты советуют есть рыбу ?

- Один раз в неделю.
- Два раза в неделю
- Каждый день.

В каком из следующих продуктов содержится больше витамина С ?

- В молоке
- В апельсинах
- В рыбе

Сколько калорий должен содержать ежедневный рацион школьника ?

- 1750 ккал
- 3500 ккал
- 2400 ккал



Будьте здоровы!



ULTIMATE DESIGNS