

Здоровое питание



ГКОУ РО школа-интернат №41
Учитель I категории
Тимченко Ю.Г.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!





Пирамида питания



Молочные
продукты
2-3 порций

Жиры, масла,
сладости

Мясо, рыба,
яйца, птица
2-3 порций

Овощи
3-5 порций

Фрукты
2-4 порций

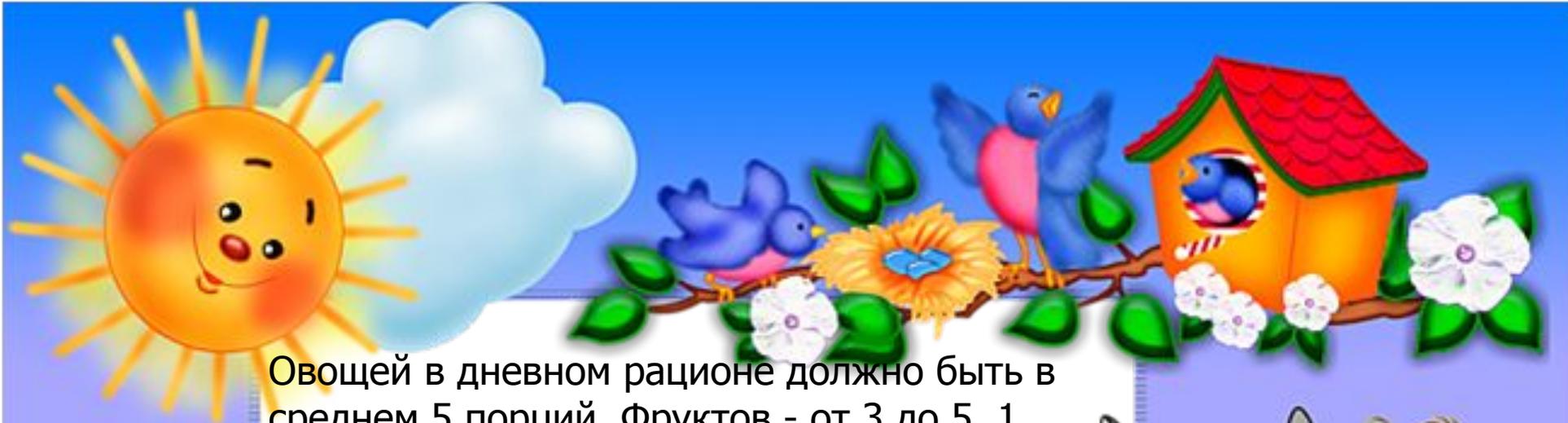
Зерновые, рис, крупы,
макаронные изделия, хлеб
6-11 порций





Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой и т.д. Это не только вкусно, но и полезно.

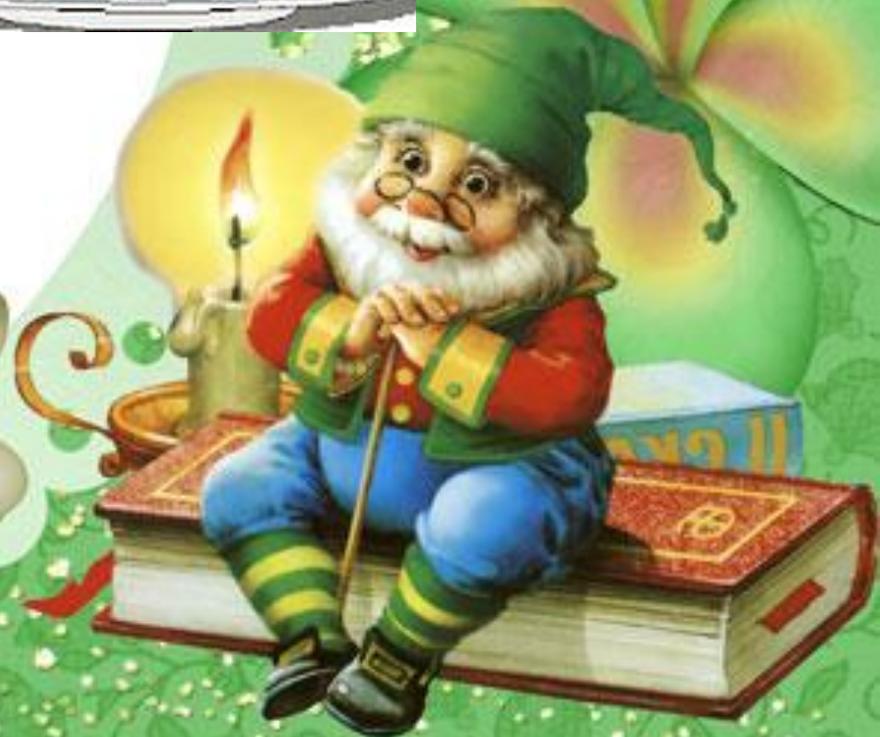




Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста..



В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. К этой же группе диетологами отнесен творог. В мясе содержится железо, витамины группы В.





Молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции





Орехи, животные и растительные масла- источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.





Рацион питания

- Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность.
- Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.





Мы за здоровое

питание!