

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

## КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Следите за тем, что  
вы едите, где и как.

Ешьте медленно,  
тщательно  
пережевывая пищу



*Голод – лучший повар. Голодному человеку  
самая простая пища кажется вкусной.  
Садитесь за обеденный стол только  
с чувством голода. Не старайтесь  
наедаться впрок. Это вредно.*

Красивая  
сервировка стола,  
неспешный прием  
пищи улучшают  
пищеварение.



Пищеварение начинается  
во рту! Чувство сытости  
наступает примерно через  
20 -30 минут после начала  
приема пищи. Поэтому быстрая,  
торопливая еда, может  
стать причиной  
переедания,  
лишнего веса,  
болезней.



*Каждый прием пищи  
– трапеза*

### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Просмотр фильмов и  
других передач во время  
еды – плохая привычка!  
Теряется контроль за  
объемом порции.



*Пищу, которую мы едим  
условно можно разде-  
лить на 3 категории:*



Полезные продукты, кото-  
рые можно и нужно есть  
каждый день.



Продукты, которые можно  
есть в небольших количе-  
ствах ежедневно, или не каж-  
дый день.



Вредные продукты, которые  
могут навредить здоровью, их  
следует употреблять как мож-  
но реже.



*Лицей №7, г.Рубцовск*

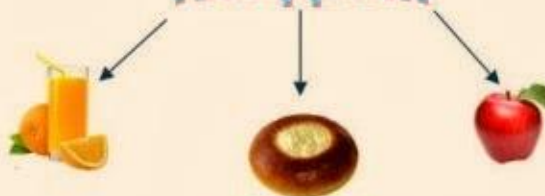
## ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



## ОБЕД



## ПОЛДНИК



## УЖИН



*Запомни основные прави-  
ла приема пищи!*

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;





# БЕСПЛАТНОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

С 1 СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА — В РЕГИОНАХ, В КОТОРЫХ ЭТОТ ПРОЦЕСС УЖЕ ВЫСТРОЕН ТЕХНИЧЕСКИ

ДО 1 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА — ВО ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ РЕГИОНАХ СТРАНЫ

ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ В ШКОЛАХ  
БУДУТ ОБЕСПЕЧЕНЫ  
ВСЕ УЧАЩИЕСЯ 1–4-Х КЛАССОВ,  
ВКЛЮЧАЯ:

- детей из малоимущих и (или) многодетных семей;
- лиц с ОВЗ;
- учащихся общеобразовательных школ-интернатов



ШКОЛЫ ОБЯЗАНЫ ПРЕДОСТАВИТЬ:



сбалансированный рацион, обеспечивающий правильное физиологическое развитие молодого организма



горячее питание, отвечающее всем стандартам и требованиям безопасности



питание, включающее горячее блюдо, не считая горячего напитка



горячее первое и второе блюдо или второе блюдо в зависимости от приёма пищи

ДЛЯ ПЕРВОЙ СМЕНЫ



горячий завтрак

ДЛЯ ВТОРОЙ СМЕНЫ



горячий обед

ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ДОМАШНЕМ  
ОБУЧЕНИИ



ИЛИ



бесплатные сухие пайки / денежная компенсация в соответствии с законодательством субъектов Российской Федерации

РОДИТЕЛИ **МОГУТ** УЧАСТВОВАТЬ  
В СОСТАВЛЕНИИ ШКОЛЬНОГО МЕНЮ.  
ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО  
ОБРАТИТЬСЯ:

- к руководителю образовательной организации – если школа самостоятельно организует питание учащихся;
- к оператору питания – если организацию питания осуществляет сторонняя организация.



ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ — В СПЕЦИАЛЬНОМ РАЗДЕЛЕ  
НА САЙТЕ МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ «ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ  
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ» — [EDU.GOV.RU](http://edu.gov.ru)

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

## СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

1. На **завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал – каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков – соки, чай, кофе с молоком.
2. **Обед** школьника должен включать в себя небольшое по объему первое – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. На **ужин** – яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокачанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 5 карамелек
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафли
- 50г торта
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

Чипсы, фастфуд, кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, причем желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляют блюда, обильно приправленные зеленью и некрахмалистыми овощами.

Овощи не употребляют с фруктами, исключая случаи, когда они «встретились» в одном соке.

Плохи для желудка блюда, в которых тесто совмещено с мясом – чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени. Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помните, что взрослый организм может и не воспринимать его.

Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишних веществ. Не стоит есть блюда с хлебом.

Рациональное питание человека – это не диеты и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам за это «спасибо»!

## Здоровое питание школьника – залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) – около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

**Белки** содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных **жиров** в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

**Углеводы** – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров – 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы **витамины и микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.