

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками

Полезные продукты



Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Вредные продукты



Нездоровое питание и отсутствие физической активности являются основными рисками для здоровья.

КОНСТРУКТОР НА ДЕНЬ

завтрак

1



ОМЛЕТ

2



КАША ОВСЯНАЯ

3



ТВОРОГ

обед

1



ГРЕЧКА С ГРУДКОЙ

2



РИС С РЫБОЙ

3



РОЖКИ С ГОВЯДИНОЙ

ужин

1



РЫБА С ОВОЩАМИ

2



МОРЕПРОДУКТЫ С ОВОЩАМИ

3



ГРУДКА ГРИЛЬ

перекус

1



ЙОГУРТ С ОВОЩАМИ

2



ФРУКТЫ

3



ОРЕХИ

Если хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни,
Можно с честью одолеть!
Вкусной, правильной едой,
Что энергию несет,
Она дарит нам здоровье,
Силу, бодрость придает!
Так давайте впредь, ребята,
С такой пищей дружить,
И тогда проблемы в жизни,
Будет проще пережить!



Составитель: Воробьева Юлия Сергеевна

ГКОУ «Кашинская школа—интернат»

«Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»



«ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ!»