

Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съешьте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не ленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину

Пифагор



Самые полезные продукты

Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!

Избыток пищи мешает тонкости ума
Сенека



Основные принципы здорового питания:

• Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.

• Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

• Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

• Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.

• Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

• Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.



Информация :

Памятка для родителей:

1. Проводите беседы со своими детьми.
2. Убеждайте их что нужно питаться в школьной столовой.
3. Нельзя питаться кириешками, чипсами, соками.
4. Надо употреблять здоровую пищу содержащую витамины.



На меня напал гастрит.
Говорит, держись, бандит
Будешь «колу», «спрайты» пить
Будешь ты со мной дружить.
Говорят, батончик дарит
Наслажденье райское.
Много раз бывал в раю –
Зуб лечу, лекарство пью.
Принимая витамины, знай,
Они полезны.
Те, кто их не принимает,
Бледные, болезные!

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Чтобы вырасти ты мог
В пище должен быть белок
Он в яйце, конечно есть
В твороге его не счесть,
В молоке и мясе тоже
Есть он, и тебе поможет.

