

# Памятка «Здоровое питание для школьника»



**Пирамида здорового питания**

- есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо;
- обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка;
- выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков;
- в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином;
- большое место должны занимать **продукты, богатые белком**: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа;
- до 50% должно быть сырых овощей и фруктов;

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует** Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

**Зелёный свет** — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

**Желтый свет** — **мясо, рыба, молочные продукты** — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

**Красный свет** — это **продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия**. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



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

## **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе, в 14:30—15:30 — после