

## Правильное питание.

Правильное питание- это питание в одни и те же часы через примерно равные промежутки времени. Наиболее правильный вариант-4 раза в сутки. В рационе питания должны содержаться белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода. Пища является источником энергии, тепла, физического развития и роста ребенка. Представьте, что вся ваша еда за день это 100%. Учителя начальных классов могут нарисовать круг на доске и поделить его таким образом:

Завтрак детей должен обеспечивать 25% нормы еды,

обед - 35-40%,

полдник - 15%,

ужин - 20-25%.

**Завтрак** должен состоять из горячего блюда, горячего напитка. На завтрак желательно съесть сыр, салат, порционные овощи, фрукты. Завтрак обязательно должен содержать какое-то горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). В завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные запеканки. Каши можно чередовать с овощными блюдами. В качестве горячих напитков на завтрак используются чай, горячие витаминизированные кисели, горячие компоты из свежих и сухих плодов (фруктов), молоко, какао-напитки. Если в составе завтрака было горячее блюдо, то в качестве напитка можно использовать соки, а также витаминизированные напитки.

**В обед** обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром. Ну и не забывайте про соки. **Ужин** обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд.

**Непосредственно перед сном** можно выпить стакан кисломолочного напитка (кефира, простокваши, йогурта и т.п.).

Учитывая эти нехитрые рекомендации, вы можете правильно питаться, а значит сохранить свое здоровье.



- Хлеб - основной продукт питания. В среднем, в зависимости от возраста, человек потребляет 400-800г хлеба в сутки. Этот продукт обладает удивительными свойствами- он не приедается, хорошо насыщает, питателен, содержит все необходимые для питания человека вещества.

**Овощи и фрукты - это витамины**



- В сырых овощах и фруктах содержится большое количество витаминов, необходимых для жизнедеятельности организма. Поэтому они должны быть в рационе школьника в достаточно большом количестве. При термической обработке витамины частично или полностью разрушаются.

**Хороший аппетит вызывается разнообразием пищи, приправами, салатами.**



**Молоко и молочные продукты.**

- Пейте, дети, молоко
- Будете здоровы - эти слова как нельзя лучше отражают значимость молочных продуктов в питании ребенка



- ***Не увлекайтесь!***
- **Сладости в больших количествах - это блокаторы рецепторов, что можно рассматривать как некий эквивалент наркотика.**



**Красивая сервировка стола тоже повышает аппетит.**

