



## **Будьте активны — двигайтесь больше, сидите меньше**

Поступление и расход энергии должны быть сбалансированы. Для поддержания нормального обмена веществ и хорошего состояния здоровья обязательно нужно двигаться и сокращать время, проведенное в течение дня в сидячем положении, особенно за различными экранами.

## **Начинайте день с завтрака**

Завтрак должен быть достаточно обильным, чтобы зарядиться энергией на весь день. Ночью организм потребляет запасы углеводов, которые накопились в печени, и утром их следует восстановить. Если не есть завтрак, организм начнет разлагать собственные запасы, что может привести к снижению эффективности функционирования организма, например, снижению работоспособности, способности к обучению и концентрации внимания. Углеводы, которые мы получаем с завтраком, используются сразу же, и организм не откладывает их в виде жира. Завтрак должен быть насыщен медленно всасывающимися углеводами. Хорошо подходят различные каши, особенно из цельнозерновых круп. Также подходят бутерброды, и на завтрак вполне можно позволить себе небольшое лакомство.

## **Питайтесь регулярно**

Распланируйте свой день таким образом, чтобы было время для приема пищи как минимум три раза в день, по возможности регулярно, чтобы избежать переедания, вызванного длительным перерывом между приемами пищи. При необходимости между основными приемами пищи можно перекусывать фруктами и овощами, орехами и семечками, йогуртом. С точки зрения здоровья зубов нельзя есть чаще пяти раз в день. Помните о том, что чашка кофе или сока или печенье, которые вы выпили/съели между основными приемами пищи, также считаются приемами пищи. Последний обильный прием пищи зависит от времени, когда вы ложитесь спать, однако, как правило, ужинать следует не позднее 18:00–19:00. Не следует ложиться спать совсем на голодный желудок — при необходимости не позднее чем за пару часов до отхода ко сну можно немного перекусить, например, съесть овощ.

## **Больше продуктов, богатых пищевыми волокнами**

Чтобы в вашем меню было достаточно клетчатки, необходимой для нормального пищеварения, нужно есть как зерновые продукты, так и фрукты, овощи и ягоды. Сократите потребление продуктов из белой муки и ешьте больше цельнозерновых продуктов, богатых пищевыми волокнами и более полноценных. Ешьте гречу и другие крупы, обычным макаронам и рису предпочитайте цельнозерновые варианты, а при выпечке используйте цельнозерновую муку. Хороший завтрак — это каша и цельнозерновые хлопья с высоким содержанием клетчатки.



## **Ешьте как минимум 5 горстей фруктов и овощей в день**

Для того чтобы в организме не было дефицита многих нужных витаминов и минеральных веществ, старайтесь в каждый прием пищи употреблять фрукты или овощи. На обед и ужин половину тарелки должны занимать овощи. Ешьте как можно больше разнообразных плодов, чтобы получать различные питательные вещества. Вместе с основным блюдом всегда должны подаваться овощи — будь то простой салат, овощи на пару, вареные или тушеные. На десерт ешьте фрукты и ягоды. Хотя мы получаем витамины и минеральные вещества в небольшом количестве из некоторых ягод, для того, чтобы фрукты и овощи помогали в лечении, например, сердечно-сосудистых заболеваний или в профилактике развития некоторых форм раковых опухолей, их следует потреблять не менее 500 грамм в день.

## **Отдавайте предпочтение не мясу, а рыбе**

Рыба должна быть на нашем столе 2–3 раза в неделю, т.к. в ней содержатся необходимые организму жирные кислоты Омега-3, которые сокращают риск заболевания распространенными болезнями, такими как, например, болезни сердечно-сосудистой системы. Также рыба является незаменимым источником витамина D, который в свою очередь помогает организму лучше усваивать кальций, способствующий здоровью костей. Нужно есть как красную, так и белую рыбу, употреблять меньше рыбных консервов, соленой и копченой рыбы, т.к. в них содержится много соли. В зависимости от вида рыбы, в неделю нужно съедать не менее 200 граммов.

## **Потребляйте жиры разумно**

Наш организм обязательно нуждается в жирах, но в незначительных количествах. Поэтому при приготовлении пищи следует отдавать предпочтение приготовлению на пару, варке, тушению или запеканию в духовке, а не обжарке в большом количестве жира. Будьте внимательны в отношении скрытых жиров, которые содержатся, например, в пирожках, выпечке и переработанных мясных продуктах. Для приготовления пищи используйте растительное масло. Попробуйте разнообразить свое меню, добавив в него орехи, миндаль и семена. Не бойтесь рыбьего жира!

## **Меньше сахара**

Добавляемые сахара — это сахара, которые добавляют в пищу в пищевой промышленности (например, в конфеты, кондитерские изделия, прохладительные и соковые напитки, творожные пасты, йогурты, а также в некоторые мясные продукты), или который вы сами добавляете при приготовлении пищи (например, в кофе, чай или десерты). В некоторых стаканчиках с йогуртом может содержаться около 40 граммов сахара, а в 500 мл бутылке с прохладительным напитком — более 50 грамм добавленного сахара. Если вы потребляете такие продукты, то в тот же самый день больше нельзя есть сахар и прочие сладости. Помните о том, что прохладительные напитки не утоляют жажду. Жажду лучше всего утоляет вода. Вместо конфет и пирожных ешьте на десерт свежие или сушеные фрукты.

## **Меньше соли**

Большая часть лишней соли поступает на тарелку против нашей воли с консервированной и готовой пищей. На самом деле мы получаем большое количество соли уже из таких повседневных продуктов, как хлеб, сыр и ветчина. Чтобы потреблять меньше соли, ищите менее соленые альтернативы среди аналогичных продуктов и отдавайте предпочтение продуктам, которые вы готовите самостоятельно из свежих ингредиентов, а не покупной пище.

При приготовлении пищи вместо соли можно использоваться пряные травы и другие приправы. Подавая готовые блюда на стол, можно добавить в них щепотку соли.

## Утоляйте жажду водой

Вода необходима для транспортировки питательных веществ и их остатков, нормального функционирования пищеварительных соков и многого другого. В общей сложности взрослому человеку нужно 28–35 мл воды на килограмм веса тела, т.е. ок. 2–3 литров. Если человек нормально питается, он получает большую часть жидкости с пищей, например, из фруктов и овощей, супов и напитков. Взрослому человеку следует дополнительно выпивать 2–3 стакана воды в день, а в жаркую погоду и если он занимается спортом — еще больше. Самый лучший напиток — это чистая вода.





*Приготовь меня!*







## **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
3. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
4. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника, квашеной капусты и др. продуктов богатых витамином «С»
5. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
6. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
7. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.  
Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 –20% из белков, на 20 –30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

## Памятка для родителей: 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, замедляет старение.

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

