

# Здоровое питание – основа здоровья



## Принципы здорового питания

Рацион

Приготовление пищи

Режим

Успех нашей с вами жизни зависит от  
состояния нашего с вами здоровья.

«Единственная красота, которую я  
знаю - это здоровье»

(Герцек Гейнс)

Уважаемые родители!

Надеюсь, что ваши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радоваться, вас хвалят за хорошее, здоровым цветом лица и усидчивым в школе.



**Важно помнить!**

В рационе школьника должны присутствовать минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, медь, асбест

Министерство образования (Старинский округ)

Государственный центр детского питания

Государственный центр питания и профилактики

Спасибо за внимание!

## «Советы о здоровом питании родителям обучающихся начальных классов»

**Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство Земли не заменишь его!**



**Основы здорового питания  
начальных классов!**

## Цели Здравого Питания Школьника

Питание должно быть сбалансированным — содержать оптимальное количество белков, жиров и углеводов, богатым необходимыми аминокислотами, витаминами и минералами и вкусным, чтобы каждый приём пищи приносил ребёнку радость, а не сплошное мучение.

1. Есть следует 4-5 раз в течении дня, желательно в одно и тоже время.
2. При каждом приёме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, мясо, крупы и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
3. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть не жухи грубого помола и муки, обогащенной микроэлементами.
4. Ежедневно в рационе должны присутствовать молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
5. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов.



**Здоровое питание - здоровый ребёнок.**  
А здоровый ребёнок в семье - это самое важное для родителей!

## ВОДА - ЭТО ЖИЗНЬ!



## Важность питьевого режима!

Вода - самое недооцененное питательное вещество в вашем рационе, но одно из самых жизненно важных!



Джулия Чейли

Вода является не просто средством для утоления жажды, она - важнейшим составная часть организма и необходима для правильного функционирования всех органов и систем.

## Что следует запомнить о питьевом режиме ребенка?

- Пить перед едой нужно не менее чем за 30 минут.
- После еды первый прием воды должен быть не ранее, чем через час.
- Во время еды следует отворачивать от воды.

