

Семь правил здорового питания (информация для родителей)

*"Заботу о пище и уходе за телом
нужно отнести к области здоровья и поддержания сил,
а не к области наслаждения"*

Цицерон

Пища – это энергия для нашего тела, а правильное питание – источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия. Чтобы человек был здоров и надолго сохранил свою работоспособность, пища должна дать ему все необходимые для организма вещества, причем в необходимом количестве.

Вместе с пищей в наш организм поступает вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Мы – то, что мы едим.

Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.

Школьный возраст – очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Знаете ли вы, что многие болезни людей - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

"Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум" (Геродот)

Вы видите ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения.

- Медики представили «Пирамиду питания» в виде треугольника, разделённого горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия. Эти продукты помогают организму расти и стать сильным; на втором уровне – овощи и фрукты. Они снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба. Эти продукты дают нашему организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать; на четвёртом (вершина пирамиды) – жиры, масла, сладости.

Дети - наше будущее, поэтому заботиться о них нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.



Школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание. Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ.

7 правил здорового питания

- 1.** Питание должно быть регулярным и умеренным.
- 2.** Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.
- 3.** Пища должна быть полезной.
- 4.** Нужно употреблять в пищу больше овощей и фруктов.
- 5.** Попробуйте наглядно продемонстрировать ребенку преимущества здорового питания. Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты – путь к физической силе, высокому росту. На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи.
- 6.** Проиллюстрируйте им возможные последствия переедания сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.
- 7.** Будьте примером для своих детей!

Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа.