

Основные ошибки

1. Мы едим слишком много
2. Жирная пища
3. Мало едим свежие овощи, фрукты, рыбу, молоко.
4. Слишком много пьем сладкую воду.
5. Мы питаемся два раза вместо пяти раз.
6. Мы едим слишком много сладкого.

ВРЕДНЫ

Фастфуд
Чипсы и газировка
Колбаса и копчености
Продукты с консервантами
Чрезмерное употребление сладостей.

Полезный совет

Питайся правильно

Изложенные в настоящей памятке основные правила здорового питания просты и доступны каждому. Их соблюдение позволит вам сохранить ваше здоровье!



МБОУ СОШ № 6 имени И.Т. Сидоренко
г. Усть-Лабинск

Здоровое питание

Памятка для учащихся



2014

2016

10 правил здорового питания

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Приемы пищи должны быть 4-5 кратными в течение дня (каждые 3-3,5 часа). Оптимально, если в одно и то же время..
3. Ежедневно в рационе должны присутствовать молоко и молочнокислые продукты, но не более 200 мл в сутки. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
4. Овощи и фрукты должны быть на столе ежедневно.
5. Ограничить количество употребляемой соли.
6. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
7. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
8. Отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным, тушеным
- 9.Солюдайте питьевой режим. Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки
10. Сбалансированный рацион питания должен состоять из разнообразных, правильно подобранных и приготовленных продуктов.

10 полезных продуктов

Брокколи



Богата клетчаткой, солями фолиевой кислоты, калием, кальцием веществами, снижающими риск развития сердечных болезней, диабета и рака

Картофель



Картофель во фритюре или чипсы - вредны, а запеченный в фольге - источник иммуностимулятора

Листья салата



Они содержат витамины А, В₆, С, Е, К, а также селен, цинк, фосфор, кальций, магний, железо и др.

Яйца



Яйца служат отличным источником легкого для усвоения белка, что важно при тренировках.

Овсянка



Натуральная овсяная каша по утрам -лучший завтрак, содержит клетчатку, а так же витамины группы В, омега-3 жирные кислоты и калий

Семга



100 гр.полностью покрывает потребность организма в [омега-3 жирных кислотах](#), еобходимых для нервной системы и обмена веществ, [27 гр. протеина](#) , что делает ее самым важным продуктом для роста мышц.

Лимон



Содержит витамин С, укрепляет кости, обладает противовоспалительным эффектом. Пектины, способствуют процессу пищеварения, .

Миндаль



Богат магнием, железом, фосфором, цинком, медью, витаминами Е и А, Съесть не более 30гр.

Клубника



Люди, употребляющие клубнику, чернику и дрягоды, с меньше страдают заболеваниями, связанными с расстройствами памяти и логических функций. Полифенолы, помогают в борьбе с ожирением,

Минеральная вода -один из важнейших элементов питания человека, поскольку без нее жизнедеятельность не возможна как таковая.