

Памятка школьнику "О Здоровом Питании".



Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.

Не увлекайся острой, соленой, жирной и жареной пищей.

Во время еды старайся не разговаривать и не читать.

Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай пищу.

Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.

Помни, что кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день

Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды – кипяченая. Фильтрованная или негазированная бутилированная вода.

Пример дневного меню для ребенка 7-16 лет

Завтрак

Каша овсяная молочная 180 г

Творожная запеканка 100 г

Чай с молоком и сахаром, 200 мл.

Второй Завтрак

Свежие фрукты 200 г

Бутерброд с сыром 25+ 8 г

Обед

Суп рыбный с овощами 400 мл

Котлеты мясные запеченные, 90 г

Вермишель отварная, 100 г

Салат из свеклы и зеленого горошка с растительным маслом 100+10 г

Компот из свежих яблок с сахаром 200мл.

Полдник

Чай с сахаром 200мл

Булочка сдобная 75 г

Ужин

Курица отварная 200г

Пюре картофельное 180+3г

Овощной салат из капусты, моркови, и яблок с растительным маслом 75+5 г

Компот из свежих яблок 200 мл

Перед Сном

Кефир 2,5 или 3,2 % жирности 230 мл

На весь день

Хлеб пшеничный, хлеб ржаной 210 г