

## ЦВЕТ ПИЩИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

### КРАСНЫЕ



заряжают энергией,  
дают силу, бодрость  
мотивацию

### ОРАНЖЕВЫЕ



удаляют шлаки,  
дают оптимальные  
вспомогательные  
вещества

### ЖЕЛТЫЕ



обладают легким  
слабительным  
эффектом

### ЗЕЛЕНЫЕ



очищает желудок  
и кишечник,  
омолаживает,  
обладает мощной  
трансформированной  
энергией Солнца

### БЕЛЫЕ



возвышают,  
успокаивают  
нервную систему



[www.educatice.ru](http://www.educatice.ru)

# ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

## Овощи

Повышают выносливость, предупреждают тяжелые заболевания, оздоравливают организм

## Фрукты

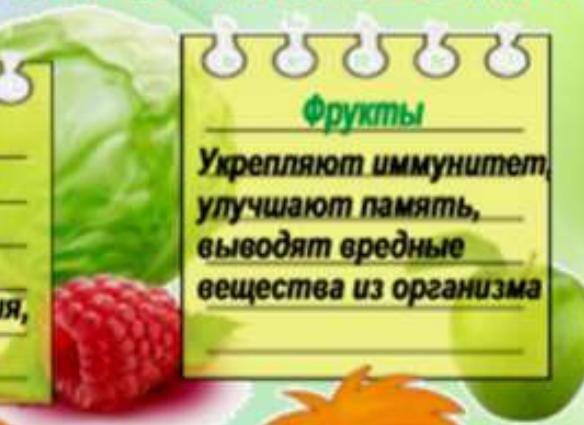
Укрепляют иммунитет, улучшают память, выводят вредные вещества из организма

## Молочные продукты

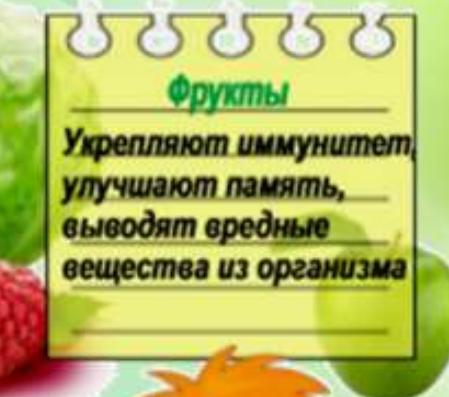
Источник кальция и витамина Д, укрепляют зубы и кости

## Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)

Содержат клетчатку, улучшают пищеварение



Источник ценного белка, способствует росту и развитию организма



# ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА

## Чипсы

Содержат чрезмерное количество соли, жиров и углеводов. Канцерогены, способствуют развитию рака



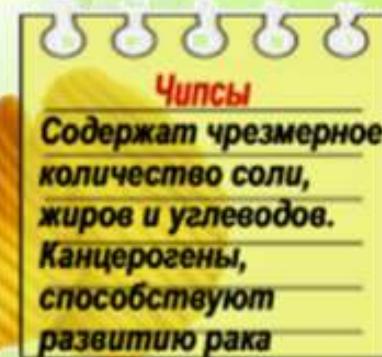
## Фаст-фуд

Высокое содержание соли, жира и сахара, консервантов, химических ароматизаторов



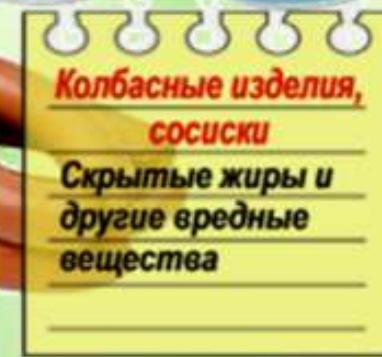
## Колбасные изделия, сосиски

Скрытые жиры и другие вредные вещества



Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты

Химические добавки и большое содержание сахара





# ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

## ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

### 1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

### 2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывая, не торопимся – продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед. Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты). Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или круассан), напиток (компот, кисель).

### 4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПЛИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не переедайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением макроэлементов, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и припущенными блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.



СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПЛИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

### 5 МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на [www.rosпотребnadzor.ru](http://www.rosпотребnadzor.ru)



МОЙТЕ РУКИ