

---

**Всемирная организация  
здравоохранения (ВОЗ)  
рекомендует**



Продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



Мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.



Еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

**Здоровое питание – это  
ограничение жиров и соли,  
увеличение в рационе фруктов,  
круп, изделий из муки грубого  
помола, бобовых, нежирных  
молочных продуктов, рыбы,  
постного мяса.**

---



# *Правила здорового питания*

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.
- Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.
- Обязательно должны присутствовать рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты.
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
- Следует употреблять йодированную соль.
- В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
- Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы

## ПИЦЦА ПЛОХО УСВАИВАЕТСЯ

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гнев.
- Перед началом тяжёлой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопитесь.
- Нельзя никакую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.



## РЕКОМЕНДАЦИИ

- В питании всё должно быть в меру.
- Пища должна быть разнообразной.
- Еда должна быть тёплой.
- Тщательно пережёвывать пищу.
- Не есть сухомятку.
- Есть овощи и фрукты;
- Меньше есть сладостей.
- Не есть перед сном.
- Не есть копчёного, жареного и острого.
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.
- Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

