

Правильное питание школьников

Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

- ❖ Полезные продукты, которые нужно употреблять каждый день:



- ❖ Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день:

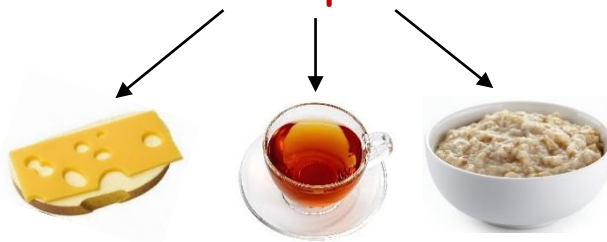


- ❖ Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их нужно употреблять как можно реже:

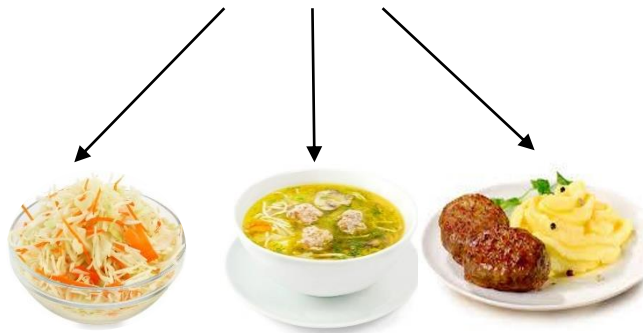


Полезный

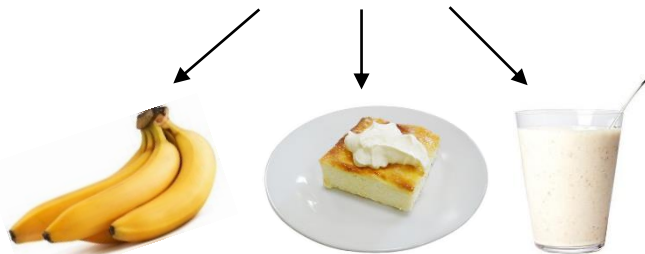
Завтрак



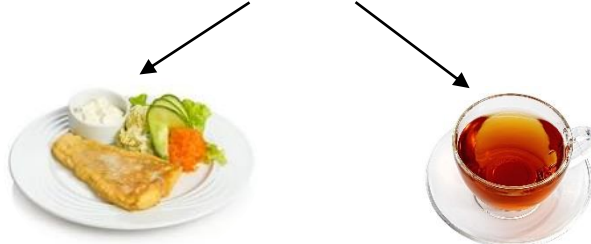
Обед



Полдник



Ужин



Запомни основные правила приема пищи!

- ❖ Режим питания должен быть регулярным;
- ❖ Употреблять продукты нужно 3-4 раза в день;
- ❖ Еда должна быть разнообразной и полезной;
- ❖ Есть нужно сидя;
- ❖ Не переедать;
- ❖ Еда должна быть теплой;
- ❖ Не спешить при приеме пищи, употреблять пищу не торопясь;
- ❖ Во время приема пищи не разговаривать, нужно тщательно пережевывать;
- ❖ Не перекусывать чипсами, сухариками и прочими вредными штучками;
- ❖ Меньше употреблять сладости, копченое, жаренное и острое;
- ❖ Включать в свой рацион фрукты, овощи, бобовые.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Республике Татарстан»
Единый консультационный центр
Роспотребнадзора
8 800 555 49 43