

# ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ



Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.



## НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ВРЕМЯ » ПРИЕМОВ ПИЦЫ

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4 часов



ПИТАТЬСЯ НУЖНО 4-5 РАЗ В ДЕНЬ


## РАЦИОН ДОЛЖЕН БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ

по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.




ПРИНИМАТЬ ПИЦУ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НЕ СПЕША И В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ


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

 Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



 Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



 Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



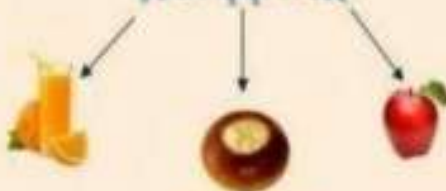
## ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



## ОБЕД



## ПОЛДНИК



## УЖИН



*Запомни основные правила приема пищи!*

- РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЯ;
- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМЬ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ.

