****

**Внимание!**

* Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием!
* Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда.
* Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ЕДА**

**НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ**

**ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ, ХОТЯ ДОЛЖНА ПРИНОСИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И ВО ВРЕМЯ ТРАПЕЗЫ, И ПОСЛЕ НЕЁ.**

**Рекомендации ВОЗ**

**(всемирная организация здравоохранения)построены по принципу светофора**

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

**Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты** — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

**Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия.** Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

**Секреты питания**



**МБОУ «Матвеевская ООШ» Сорочинского городского округа**

С поступлением в школу у ребенка увеличивается умственная и нервно-эмоциональная нагрузка. Поэтому важно знать, чтобы его пищевой рацион содержал в полном объеме необходимые детскому организму **основные питательные вещества**, а также **витамины** и минеральные соли.

## Витамины необходимы:

|  |  |
| --- | --- |
| **Витамины** | **Где содержатся** |
| А | Масло, молоко, морковь, яичный желток |
| В1 | Дрожжи, проросшее зерно |
| В2 | Яйца, молоко, печень, овощи |
| В5 | Апельсины, арахис, бананы, горох |
| В6 | Сыр, молоко, миндальные орехи |
| В12 | Печень, почки, яичный желток |
| С | Фрукты, овощи, грибы, печень, молоко |
| D | Рыбий жир |
| Е | Проросшее зерно, овощи, яйца, молоко |
| К | Овощи, печень |
| РР | Говядина, печень, морская рыба |





****

****

Пирамида здорового питания

****

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка.

****

**Правила**

**рационального питания:**

1. Никогда не наедайтесь впрок!Садиться за стол необходимо с ощущением голода.
2. Принимайте пищу 3-4 раза в день! Лучше есть чаще, но маленькими порциями.
3. Принимайте пищу в определенные часы! Не садитесь за стол в возбужденном состоянии.
4. Во время еды не смотрите телевизор, не читайте и не решайте сложные вопросы! Беседа должна быть приятной, это поможет наслаждаться трапезой.
5. Уделяйте большее внимание пережевыванию пищи! Необходимо жевать медленно, так как это основа здорового пищеварения!
6. Не забывайте о растительных белках!В рационе должны присутствовать орехи.
7. Употребляйте молоко самостоятельно!Нельзя смешивать молоко с другими продуктами.
8. Не забывайте о необходимости и полезности приема фруктовых и овощных соков! Это основные поставщики витаминов в организм.
9. Соблюдайте суточную норму употребления воды! Потребность человека в воде составляет 2-2,5 л. в сутки.
10. Необходимо исключить из употребления пепси, колу, фанту! Содержащиеся в них газы затрудняют пищеварение.