

Ежегодно во второй четверг марта международное сообщество отмечает Международный день школьного питания. Этот праздник учрежден с целью привлечения внимания к важности питания в образовательных учреждениях для здоровья и умственного развития детей.

13 марта в школе проведены мероприятия, направленные на расширение знаний о полезных свойствах пищи и национальных особенностях кухонь разных стран.





Тарелка здорового питания



Источники углеводов
свежие овощи и фрукты, а
также зерновые или
бобовые



Источники белка
и жира
мясо, птица, рыба,
морепродукты, яйца, творог



Правила здорового питания для школьников

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

- 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА
- 2 ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ. НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ
- 3 ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД, ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ
- 4 МЕНЬШЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА
- 5 БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ
- 6 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НАПРИМЕР ПЕЙТЕ ОДИН СТАКАН МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!









