Употребление овощей и фруктов







Ежедневная порция фруктов

- 2 небольших фрукта: сатсума, слива или киви.

- 3 абрикоса, 6, 7 или 14 вишен.

- 1 горсть винограда или ягод.

- 1 средний фрукт: банан, яблоко, апельсин, груша или хурма.

- 1/2 большого фрукта: грейпфрут или 1 большой кусочек папайи, 1 ломтик дыни (5 см), 1 большой ломтик ананаса.

- 2-3 столовых ложки салата из свежих фруктов.

- 2-3 столовые ложки консервированных фруктов: персики или ананасы.

Ежедневная порция овощей

- Зеленые овощи - брокколи листья 2 шт. или 4 с горкой столовые ложки капусты листовой, шпинат.

- Вареные овощи - 3 столовые ложки с горкой моркови, гороха или кукурузы, цветной капусты или 8 соцветий.

- Салат из овощей - 3 палочки сельдерея, кусочек огурца 5 см, 1 средний помидор или 7 помидоров черри.

- Замороженные овощи - столько же, сколько и в свежей порции. Например, 3 с горкой столовых ложки консервированной или замороженной моркови, гороха или кукурузы.

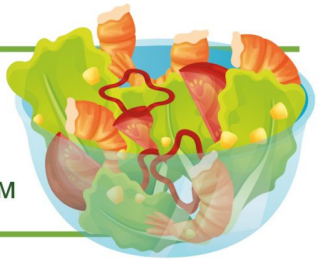
КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В СВОЕМ РАЦИОНЕ?



Сервируя стол к обеду, ставьте в центр тарелку красиво нарезанных овощей и зелени



Ваза с мытыми фруктами всегда должна быть на виду и легко доступна или можно поставить тарелку нарезанных фруктов на стол



Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) овощным



В обед и ужин обязательно ешьте салаты, а в течение дня перекусывайте фруктами

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



- Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение
- Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)
- Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания


Ты есть то, что ты ешь!
CHIPS

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



Фрукты
Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть, не пачкаясь;

Бутерброд
С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;

Напиток
Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;

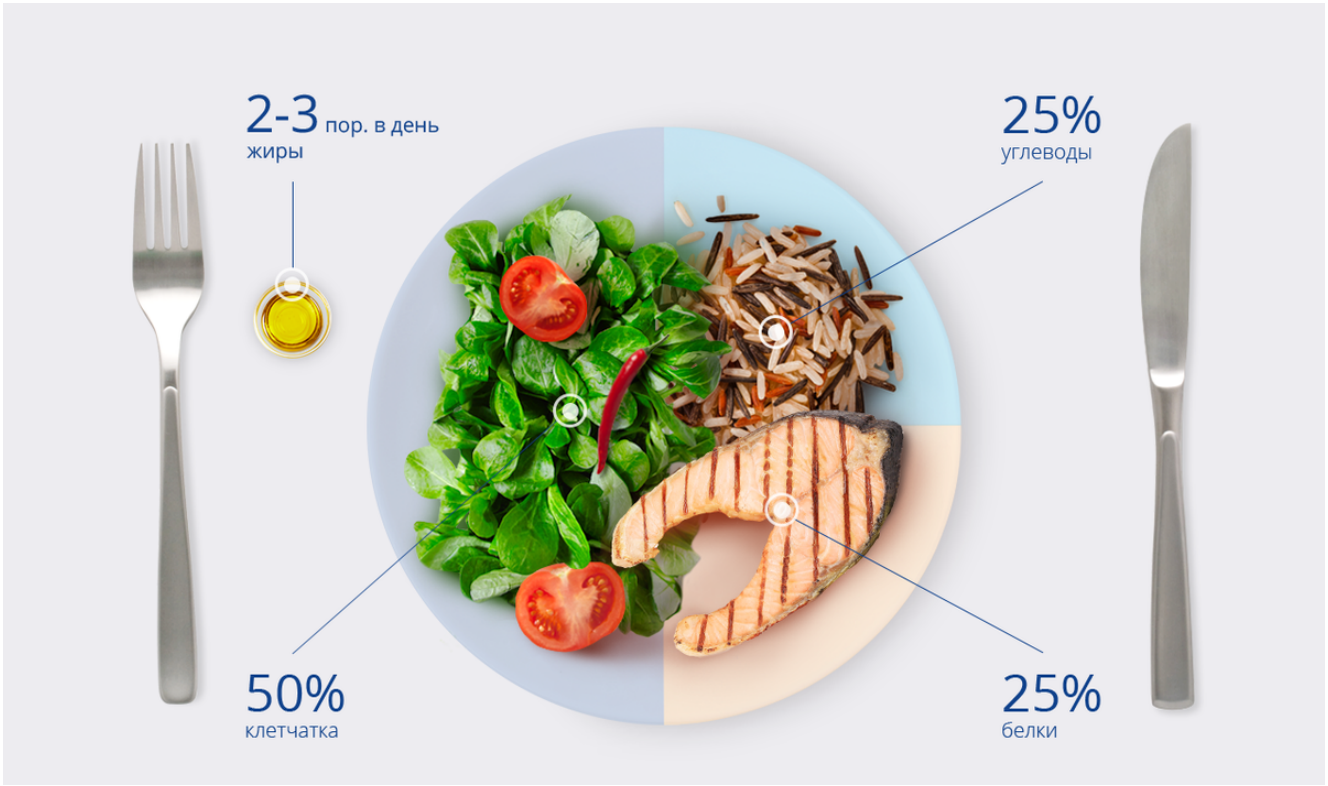
Мучное
Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники и пр.;

Сладкое
Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао или молочного, но без начинок.

Не стоит давать:
чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду,
шоколадные батончики,
колбасу любых видов,
сухари и чипсы,
кетчуп и майонез,
кексы и рулеты с начинкой длительного хранения,
любой фаст-фуд.

Объясните ребенку, что:

- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
- не надо съедать на одной перемене всю ссобойку,
- сладости лучше съесть в начале школьного дня,
- кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.


2-3 пор. в день
жиры
25%
углеводы
50%
клетчатка
25%
белки