

Правильное питание

Правильное питание – наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

Правильное питание – это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Правильное питание – это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному – например, от газированной воды до рафинированных продуктов, таких как сахар, рафинированные



Вредные пищевые добавки

РЕ - расстройство кишечника
E154, 626-655

РД- влияет на артериальное давление
E154, 250, 251

С- высыпает сыпь
E 610, 512, 513, 907

Р- консервант
E131,142,153,210,21
1,212,213,214,215,216,
219,240,249,252,280,281,282,285,550,954

Ю- холестерин
E 520, 52 1

П - подозрительный
E 104, 122,141,150, 171,175,241,477

РЖ- расстройство желудка
E150 454,461 ,465 466,538,540,541 ,545,559

О-опасный по ряду причин
E102,1 10,120,124,127,129,155,180,201,220,
222,223,224,228,242,250,255,270,400,401, 402,
403,404,405,501 -505,,620,656-657

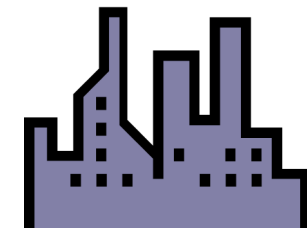
ОО— очень опасный
E123,510,527

ВЕ - вреден для кожи
E1 51,160,251,252,259,951

З- запрещен к применению
E103,105,1 11,121,123,125,126,130,152,952



Человек ест для того,
чтобы жить, а не живет
для того, чтобы есть .



Как правильно питаться?

Привычка к определенному стилю питания закладывается в нас с детства. И, кажется, что раз так питались родители и питаетесь Вы, то это и есть правильное решение. Но, возможно, Ваш стиль питания далек от совершенства.



Примерное меню

Завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным.

Примерное меню завтрака:

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

Второй завтрак:

Хороший **завтрак** - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.

Как правило, на обед подается горячая пища:

1. Суп
2. Биточки
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

запеканки
творог
омлет
кефир
простоквашу



Результаты анкетирования учащихся и их родителей по изучению удовлетворенности качеством школьного питания:

Родители удовлетворены школьным питанием—96%

Учащиеся—87%

