|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Принципы здорового питания**   * Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода. * Ешьте не спеша, тщательно пережёвывая пищу. * Принимайте пищу только сидя. * Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками. * Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии. * Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи. * Много двигайтесь. * Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды. * Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед. * Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи. * Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново. * Пища должна быть натуральной. * Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе. |  | *Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину*  *Пифагор*  risunok15  **Самые полезные продукты**  **Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.**  **Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.**  **Будьте здоровы!** |  | ***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***  ***«Средняя общеобразовательная школа № 6»***  ***г. Уссурийска УГО***    **Памятка для родителей**  **«Здоровое питание –**  **залог успешного образования»** |
| **Основные группы продуктов**  Можно выделить шесть групп продуктов просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития ребёнка.  **1.** **Сложные углеводы**. Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.  **2.** **Продукты, содержащие белок.** Это мясо животных, птицы и рыба. Белок- это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо.  **3.** **Растительная клетчатка.** Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов, благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.  **4. Растительные жиры.** Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь ребёнку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.  **5.** **Молоко и кисломолочные продуты.** Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании детей.  **6.** **Чистая питьевая вода.** Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мг на 1 кг массы тела. |  | **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует**  Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.  **Зелёный свет-еда без ограничений** — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400г 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.      risunok1 |  | Школьная столовая МБОУ СОШ № 6  Расположена на первом этаже в пристройке. Рассчитана на 120 посадочных мест. Приём пищи детьми проходит в несколько заходов по утверждённому графику в две смены. В прошлом году детям был предложен выбор блюд на завтрак, а с этого года есть выбор и второго блюда на обед. Столовая небольшая, но уютная. Повара с удовольствием готовят вкусную и полезную пищу. Есть свой пекарь Учаева Людмила Александровна, её выпечка идёт нарасхват.  С графиком питания и всей полезной информацией по питанию можно ознакомиться на нашем сайте:  https://school6uss.gosuslugi.ru/ |