**Золотые правила питания**

1. Соблюдай режим питания. Есть надо регулярно в одно и то же время. В перерывах не перекусывать.

2. Ешь разные продукты.

3. Наибольшая живительная сила содержится в свежих овощах, фруктах и ягодах, которые полезно есть круглый год.

4. Получай удовольствие от пищи. Ешь в меру, не переедай. Откажись от спешки, не разговаривай и не читай за столом.

5. Выпивай в день 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, сока и простой воды.

**Народная мудрость гласит**

* *Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.*
* *Аппетит приходит во время еды.*
* *Умеренное употребление пищи – мать здоровья.*
* *Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода.*
* *Ужин не нужен, был бы обед.*
* *Гречневая каша – мать наша, хлебец – кормилец.*
* *Самые точные часы — желудок.*
* *Укоротить ужин — удлинить жизнь.*
* *Не ложись сытым — встанешь здоровым.*
* *Обед без овощей — праздник без музыки.*
* *Поешь рыбки — ноги будут прытки.*
* *Лакомств тысяча, а здоровье одно.*

*Ешь правильно - и лекарство не надобно.*

**«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам» *И. Брехман.***

**Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  *(годы)* | Энергетическая ценность,  *Ккал* | Белки, *г* | | Жиры, *г* | | Углеводы, *г* |
| всего | Животного происхождения | всего | Животного происхождения |
| 7-10 | 2300 | 79 | 47 | 79 | 16 | 315 |
| 11-13, мальчики | 2700 | 93 | 56 | 93 | 19 | 370 |
| 11-13, девочки | 2450 | 85 | 51 | 85 | 17 | 340 |
| 14-17, юноши | 2900 | 100 | 60 | 100 | 20 | 400 |
| 14-17, девушки | 2600 | 90 | 54 | 90 | 18 | 360 |

*В состоянии покоя расход энергии в 1 час на 1 кг. Массы тела равен 1 килокалории. Если вы весите 45кг, то в час расходуете 45 ккал, а в сутки – 1080 (45\*24). Каждый из вас по этой формуле может узнать свои показатели.*

**Режим питания школьника**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Приём пищи | продукты |
|  | завтрак |  |
|  | школьный завтрак |  |
|  | обед |  |
|  | ужин |  |

Рациональное питание - значит правильное, разумное.

Сбалансированное питание называется тогда, когда в пище уравновешено содержание различных веществ: белков, жиров, углеводов и витаминов.

Вредная пятерка

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

1. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной  картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.
2. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.
3. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с  так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под  мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
4. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.