

Рекомендации по питанию

1. Позаботьтесь о своем здоровье, разнообразьте его меню: крупы, овощи, фрукты, молочные продукты, рыба, мясо, соки, зелень, продукты моря.

2. Соблюдайте правильный режим питания: перерыв между приемом пищи не более 4-5 часов. Кратность приема пищи 4 -5 раз в сутки.

3. Не забудьте съесть горячий завтрак (яичный, творожный, мясной, крупяной). Стакан горячего молока или кофейный напиток с молоком.

4. Обед: первое (суп); второе – мясо (рыба) с гарниром, салат; третье – сок фруктовый, компот. Спрячьте подальше кетчуп.

6. Ужинайте не позднее 19.00, исключая мясо, рыбу. На ночь выпейте стакан кефира с хлебом (или печеньем).



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
№ 5 с углубленным изучением
отдельных предметов»

«Овощи и фрукты – лучшие продукты»

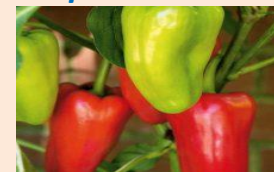


В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

Продукты, богатые витамином А:



Морковь



Сладкий перец



плоды
черноплодной
рябины



Облепиха



Щавель,
шпинат



Зеленый лук,
зелень



Шиповника

Продукты-источники витамина С:



Помидоры



Картофель



Черная и красная смородина



Цитрусовые

Продукты, богатые витаминами группы В:



Хлеб грубого помола



Молоко и молочные продукты



Блюда из печени



Яйца



Яблоки



Бобовые



Миндаль

Продукты-источники витамина Е



Пророщенные зерна пшеницы



Овсяная каша



Гречневая каша



Капуста

