

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



Перед едой  
обязательно  
вымой руки



ешь не спеша,  
во время еды не  
отвлекайся,  
старательно  
пережёвывай пищу



не ешь пищу, которая  
упала на пол



ешь только за  
чистым столом и  
только из чистой  
посуды



после еды убери  
за собой



после еды мой руки  
и полощи рот



ешь не реже 4-х раз в день  
(на завтрак кашу, на обед  
салат, суп, второе и компот,  
на полдник булочку или  
фрукт, на ужин второе  
блюдо, перед сном кефир)



каждый день ешь  
фрукты и овощи, пей  
молоко



умей отличать здоровые  
продукты (фрукты, овощи,  
молоко) от пустых продуктов  
(конфеты, чипсы; колбасы)





# Питайся правильно – будь здоровым!



## Витамины

### Витамин А



рыбий жир, печень, яйца,  
масло, молоко, морковь

### Витамин В1



свиный, бараний,  
хлеб, крупа

### Витамин В2



капуста брокколи, молоко  
и кисломолочные продукты,  
печень, сыр, яйца

### Витамин В12



сыр, морские продукты,  
яйца, молоко, творог

### Витамин С



чёрная смородина,  
эпельсин, помидоры,  
картофель, лимон

## Минералы

### Магний



семена подсолнечника,  
тыква, свёкла, бананы

### Кальций



сыр, молоко,  
творог, капуста

### Железо



рис, грибы, яйца,  
печень, яблоко

## Рацион питания на день

### Завтрак



### Второй завтрак



### Обед



### Полдник



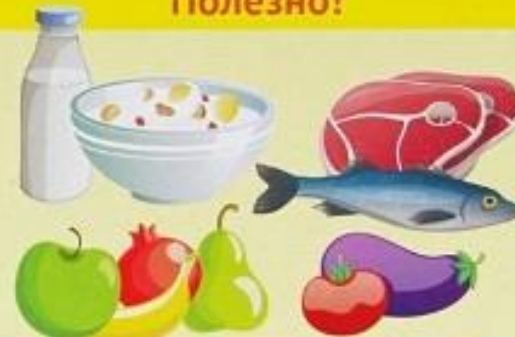
### Ужин



### Перед сном



## Полезно!



## Опасно!



Иллюстрация: Мария Петровна Савина, Арт. 2016/01  
 Дизайн: Елена Сова Стрижа, 10 лет. Девиз: «Здоровье – это богатство»  
 Редакция: ООО «Полдень». Адрес: Екатеринбург, Пискаревский переулок, 6/20/17, в. 1-й этаж/подвал,  
 ул. Бажова, дом 75, кв. 75. Екатеринбург и Россия. Выпускной тираж: 1000 экз. Цена: 100 руб.  
 Издатель: ООО «Саратовская область», Саратовский ул. Ленинский, 80/1,  
 кв. 11 (443 011-50-90, 8 800 000 260, WWW.SARATOV-INFO.RU) © 2016



Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Республиканский центр медицинской профилактики  
им. С.П. Бокунько

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

## КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Следите за тем, что вы едите, где и как.

Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу



*Голод – лучший повар. Голодному человеку самая простая пища кажется вкусной. Садитесь за обеденный стол только с чувством голода. Не старайтесь наесться впрок. Это вредно.*

Красивая сервировка стола, неспешный прием пищи улучшают пищеварение.



Пищеварение начинается во рту! Чувство сытости наступает примерно через 20 -30 минут после начала приема пищи. Поэтому быстрая, торопливая еда, может стать причиной переедания, лишнего веса, болезней.



*Каждый прием пищи – трапеза*

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Просмотр фильмов и других передач во время еды – плохая привычка! Теряется контроль за объемом порции.

