

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Режим питания сохранит голову - ясной
желудок - здоровым
фигуру - стройной
мышцы - крепкими

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

Вы будете дольше чувствовать себя сытым, если съедите на завтрак крахмалосодержащее горячее блюдо с низким гликемическим индексом*
(каша из цельного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы или картофеля).
Хорошим дополнением будут орехи, фрукты свежие и сушеные, белковые продукты (молоко, яйца, сыр).

Сахар, сладости, быстрые каши, быстрорастворимая лапша, белый хлеб и выпечка, являются продуктами с высоким гликемическим индексом.

"Быстрые" углеводы из этих продуктов резко повышают уровень сахара крови, который так же резко падает через 1-1,5 часа после еды, и вы ощутите сильный, можно сказать "дикий" голод. Именно поэтому у любителей сладостей может быть немотивированная слабость, вялость, раздражительность вскоре после сладкого завтрака.

Второй завтрак
10-15%
суточной
калорийности



Завтрак
20-25%
суточной калорийности



Перед сном
стакан молока
или кефира

Обед
30-35%
суточной калорийности

Полдник
10-15%
суточной калорийности

Равномерное распределение пищи в течение дня обеспечит Вам гармоничное развитие и высокую работоспособность!

Ужин 20-25%
суточной калорийности

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПЛАКАТ 4

Разработано и издано ООО "ПМТ" № 76
67004, Чкалов, ул. Урицкого, 2, тел. 8-3012-46-91-95

Организация питания в образовательной организации ...

уярская-школа3.рф

Здоровое питание - полезная привычка.

Памятка здоровое питание

Правильное питание для школьников...

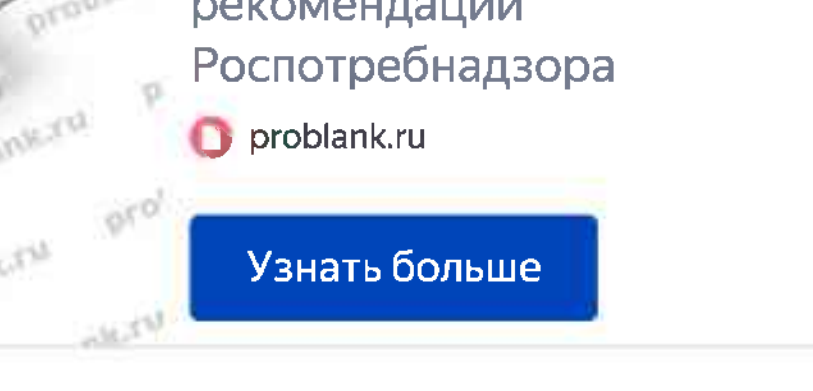
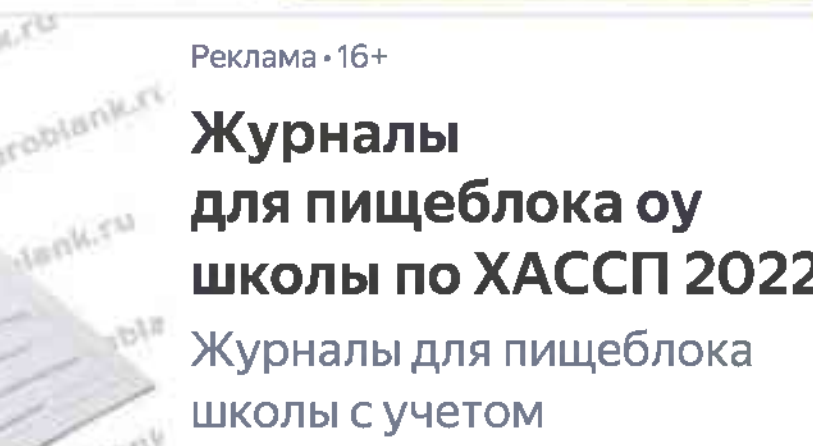
Открыть 1516x1073

Похожие Отправить

Связанные картинки



Реклама
Руководители детских центров и образовательных...
asabin.ru



Яндекс.Браузер теперь переводит видео · uandex.ru Реклама · 0+
Яндекс.Браузер автоматически переводит и озвучивает видео на русском языке.

Перейти



Соцреклама

Python Бесплатно В школе
Приглашаем Учителей

Благотворительный проект «Поколение Python». Не пропустите следующий набор!

О Фонде

Как принять участие

Все бесплатные проекты

lqcharity.ru

Узнать больше

Реклама

Комплект стендов "Россия – родная страна" для школ
Изготовление на заказ в рамках проекта «Патриотическое воспитание граждан РФ».

Каталог

Спортивные тренажеры

Автогородки

zarnitza.ru

Узнать больше

Реклама · 16+

Журналы для пищеблока оу
школы по ХАССП 2022 г

Журналы для пищеблока школы с учетом рекомендаций Роспотребнадзора

problank.ru

Узнать больше