

Здоровое питание: еда, которая помогает расти, учиться и играть

Полезная еда каждый день даёт силы, бодрость и хорошее настроение.



Еда — ежедневная помощь для роста и энергии

Организму нужна еда каждый день, как батарейка для дел и роста. Регулярные приёмы пищи помогают детям не уставать, легче учиться и не тянуться к сладкому от сильного голода.



Из чего складывается полезный рацион



Овощи и фрукты

Овощи и фрукты снабжают организм витаминами, водой и клетчаткой. Они помогают пищеварению, поддерживают здоровье и делают тарелку яркой, как маленький праздник.



Каши и злаки

Гречка, овсянка, рис, хлеб и другие злаки дают энергию для уроков, игр и прогулок. Такие продукты помогают дольше оставаться сытым и собранным.



Молочные продукты

Молоко, кефир, йогурт, творог и сыр помогают костям и зубам становиться крепкими. Их удобно есть дома, а некоторые можно взять с собой.



Белковые продукты

Мясо, рыба, яйца и бобовые нужны, чтобы тело росло и становилось сильнее. Они помогают мышцам, а ещё делают обед более сытным и полезным.



Вода каждый день

Чистая вода помогает организму работать, а горлу не пересыхать. Она лучше утоляет жажду, чем сладкие напитки, и подходит в любое время дня.

Овощи и фрукты каждый день

Яркая польза

Морковь, яблоки, огурцы, капуста, бананы и ягоды выглядят весело и аппетитно. За разными цветами скрываются разные полезные вещества, которые нужны организму каждый день.

Клетчатка для живота

В овощах и фруктах есть клетчатка. Она помогает животу работать спокойно и без капризов. Поэтому такие продукты особенно полезны в обычном ежедневном меню.



Витаминный запас

Свежие продукты помогают получать витамины из еды, а не только из упаковки. Чем разнообразнее выбор, тем больше полезных веществ получает ребёнок без лишних сложностей.

Простая привычка

Фрукт или овощ можно добавить к завтраку, обеду или перекусу. Это не требует волшебства: достаточно положить на тарелку что-то свежее и полезное.

Каша, хлеб и злаки дают силу

01

Сытный завтрак

Каша утром помогает не проголодаться слишком быстро. Она даёт спокойную, ровную энергию, поэтому на уроках проще сидеть, слушать и не мечтать о печенье каждую минуту.

02

Полезные злаки

Гречка, овсянка, рис и другие злаки подходят для обычного дня. Они помогают поддерживать силы для учёбы, игр и прогулок, не перегружая желудок.

03

Хлеб и макароны

Цельнозерновой хлеб и макароны из твёрдых сортов тоже помогают насытиться. Они хорошо сочетаются с овощами, сыром, рыбой или мясом и делают приём пищи полноценным.

04

Сладкая булочка не заменяет обед

Булочка может быть вкусной, но она не даёт такой же сытости, как настоящая еда. После неё голод возвращается быстро, словно он заглянул и тут же передумал уходить.

Молочные продукты для крепости костей

01

Польза для костей

Молоко, кефир, йогурт, творог и сыр помогают костям и зубам быть крепкими. Эти продукты особенно полезны в детском возрасте, когда организм активно растёт.

02

Выбор без лишнего сахара

Для школьника лучше подходят простые варианты без большого количества сахара. Так молочные продукты остаются полезными и не превращаются в десерт, который хочется есть без остановки.

03

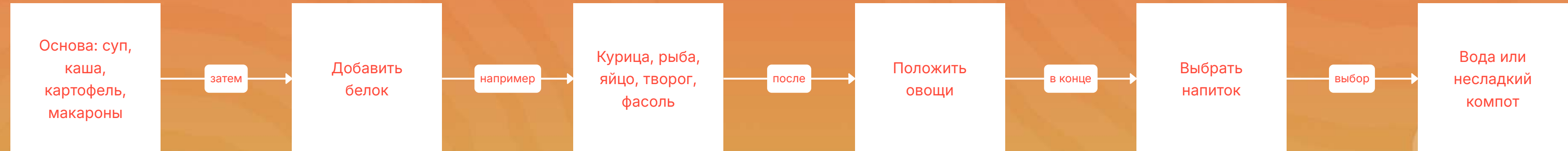
Удобно дома и с собой

Творог и йогурт можно есть дома или взять в небольшом контейнере. Это удобно, если нужен лёгкий перекус после школы или перед прогулкой.



Как собрать полезный обед

Схема показывает простой порядок выбора блюд для сбалансированного обеда.



Завтрак перед школой



Каша или омлет

Сытный завтрак помогает проснуться и быстрее включиться в учебный день. Каша или омлет дают энергию, чтобы на первых уроках не зевать как сонный котёнок.



Бутерброд с сыром

Простой бутерброд с сыром удобно приготовить дома. Он помогает дольше сохранять сытость и лучше подходит для утреннего ритма, чем пустой желудок и грустный взгляд.



Творог или йогурт

Творог и йогурт дают белок и хорошо подходят утром. Лучше выбирать простые варианты без лишнего сахара, чтобы завтрак был полезным и не слишком сладким.



Фрукт в дополнение

Яблоко, банан или другой фрукт делает завтрак более разнообразным. Он добавляет свежий вкус, помогает получить витамины и превращает утро в более бодрое.



Без завтрака хуже

Если утром не поест, быстрее появляются слабость, сонливость и желание срочно найти что-нибудь сладкое. Такой старт дня мешает учиться и слушать внимательно.

Полезный перекус на перемене

Фруктовый выбор

Яблоко или банан хорошо подходят для перемены. Они помогают утолить голод, не перегружают желудок и поддерживают силы до обеда без лишней суеты.

Небольшая молочная порция

Кусочек сыра или несладкий йогурт дают больше сытости, чем сладкий батончик. Такой перекус удобно взять с собой и спокойно съесть между уроками.

Лёгкие хрустящие продукты

Хлебец или немного орехов в маленькой порции помогают дождаться следующего приёма пищи. Главное — не переусердствовать, чтобы перекус остался полезным, а не очень громким.

Что лучше оставить дома

Чипсы, конфеты и сладкие батончики быстро съедаются, но голод возвращается почти сразу. После них часто хочется пить и снова искать что-нибудь вкусное.

Вода вместо сладких напитков

Нужна каждый день

Вода помогает организму работать и поддерживает хорошее самочувствие. Она нужна и дома, и в школе, и на прогулке, даже если день очень занятой.

Лучше утоляет жажду

Сладкие напитки часто содержат много сахара и не спасают от жажды надолго. После них пить хочется снова, а стакан воды справляется спокойно и честно.



Самый простой выбор

Чистая вода — это понятный и полезный вариант без лишних добавок. Её удобно пить в любое время, и она не спорит с обедом и перекусом.

Сладкое: понемногу и не каждый день

Сначала — обычная еда

После завтрака, обеда или полдника сладкое уже не нужно как срочная помощь. Когда организм сыт, проще остановиться на небольшой порции угощения.

Сахар прячется не только в конфетах

Он часто есть в печенье, сладких йогуртах, соках и газировке. Поэтому вкусный продукт не всегда бывает полезным для каждого дня.

Лучше — как редкое угощение

Если сладкого немного и не каждый день, зубы и аппетит страдают меньше. Тогда полезная еда остаётся главной, а сладость — приятным бонусом.

Соль и жир нужны, но в меру

01

Немного — достаточно

Соль и жиры нужны организму, но совсем в небольшом количестве. Они помогают пище быть вкусной, однако избыток быстро делает рацион слишком тяжёлым.

02

Не каждый день

Чипсы, колбаса и фастфуд содержат много соли и жира. Такие продукты лучше оставлять для редких случаев, а не ставить на каждый обед.

03

Домашняя еда спокойнее

Суп, запечённые блюда, овощи и простые каши обычно легче для живота. Они помогают наесться без ощущения тяжести и лишней жажды после еды.

04

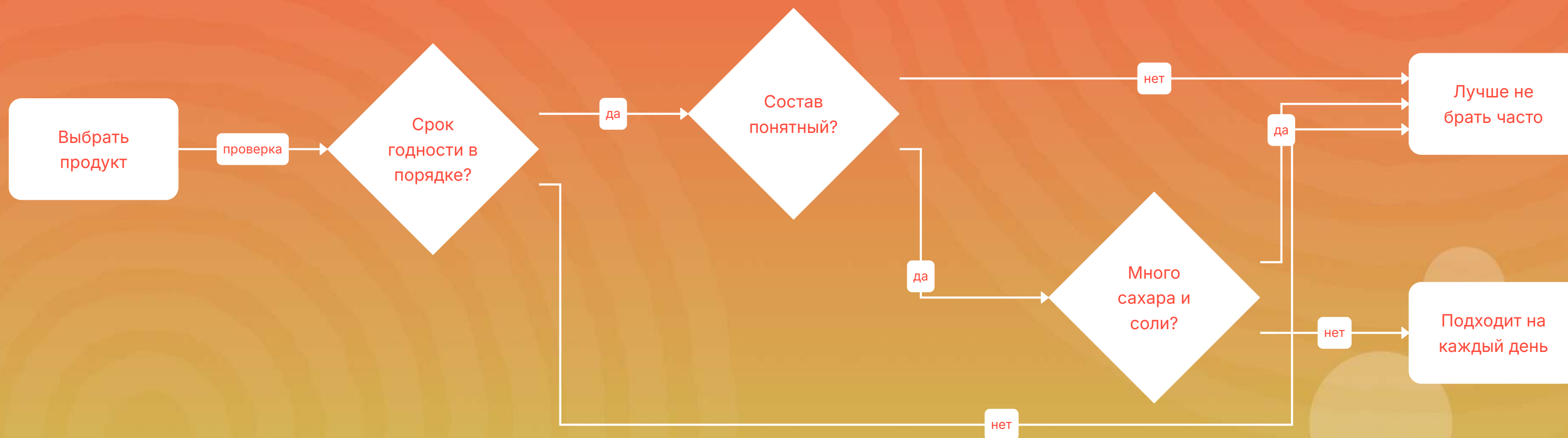
Вкус можно сделать лучше

Полезная еда тоже бывает вкусной: достаточно аккуратно готовить, добавлять овощи и выбирать простые продукты. Так организм получает нужное, а не лишнее.



Как выбрать еду в магазине

Проверяем продукт по простым шагам: срок годности, состав и количество сахара, соли и добавок.



Режим питания без больших перерывов



Утро начинается с завтрака

Завтрак помогает начать день спокойно и не думать о еде уже на первом уроке. После него легче слушать, писать и отвечать у доски.

Второй завтрак поддерживает силы

Небольшой перекус между уроками помогает не становиться слишком голодным к обеду. Так легче сохранить хорошее настроение и терпение.

Обед восполняет энергию

Обед даёт организму основную силу на вторую половину дня. После него меньше тянет к случайным сладостям и большому количеству еды вечером.

Полдник спасает от сильного голода

Когда до ужина ещё далеко, полезный полдник помогает не переесть. Небольшая еда в нужное время работает лучше, чем очень большой перерыв.

Ужин завершает день спокойно

Ужин лучше делать лёгким и не слишком поздним. Тогда организм отдыхает без тяжести, а ночь проходит спокойнее.

Чистые руки и чистая еда

01

Руки с мылом

Перед едой руки нужно мыть с мылом, особенно после улицы и игр. Это простое действие помогает микробам не попасть в рот вместе с едой.

02

Чистые фрукты и овощи

Фрукты и овощи тоже надо хорошо мыть под водой. Даже самая красивая морковка или яблоко должны быть чистыми, прежде чем попадут на тарелку.

03

Порядок в контейнере

Ланчбокс, ложка и бутылка должны быть чистыми и сухими. Тогда еда дольше остаётся свежей, а неприятные запахи не появляются без приглашения.

04

Забота о самочувствии

Когда всё чисто, животу спокойнее, а самочувствие лучше. Такие привычки очень простые, но они каждый день помогают здоровью.



Как еда помогает учёбе и играм



Лучше думать

Полезный завтрак помогает вниманию и памяти. После него легче сосредоточиться на уроках, слушать учителя и не забывать важные задания уже через пять минут.



Дольше хватит сил

Сытный обед поддерживает энергию до конца дня. Благодаря ему проще выполнять домашние задания, ходить на кружки и не чувствовать себя «как севшая батарейка».



Больше движения

Вода помогает не перегреваться и не уставать слишком быстро на физкультуре, прогулке и в подвижных играх. Организму проще двигаться, когда он не хочет пить.

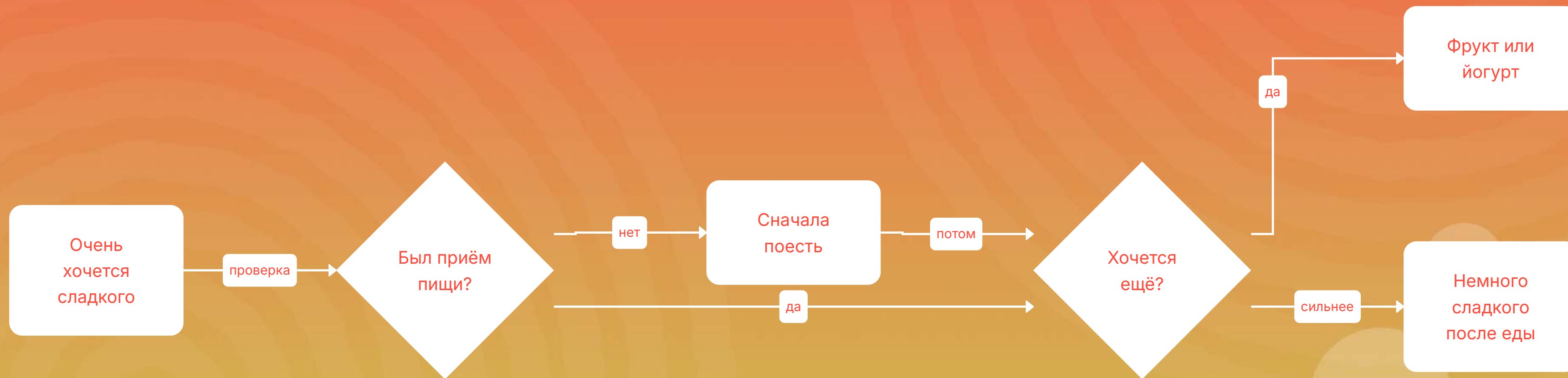


Хорошее настроение

Когда еда и питье подобраны правильно, день проходит ровнее. Ребёнку легче играть, общаться и радоваться делам, потому что голод и жажда не мешают.

Если очень захотелось сладкого

Порядок действий помогает понять: сначала еда по режиму, потом — полезная замена, и только затем небольшое угощение.



Полезная тарелка дома и в школе

01

Половина — овощи и фрукты

Так на тарелке появляется цвет, хруст и свежесть. Овощи и фрукты помогают получать витамины, клетчатку и делают обед или ужин более интересным.

02

Четверть — белковая еда

Курица, рыба, яйцо, творог или бобовые помогают расти и становиться сильнее. Эта часть тарелки особенно важна для школьника, который много двигается и учится.

03

Четверть — сытная основа

Каша, хлеб, картофель или макароны дают энергию для уроков, прогулок и игр. Без них тарелка была бы слишком лёгкой и быстро оставляла бы голод.



5 порций

овощей и фруктов в день рекомендуют включать в рацион, чтобы питание было более разнообразным и полезным.

Это помогает ребёнку получать витамины, клетчатку и меньше тянуться к случайным сладостям. Овощи и фрукты удобно распределять по всем приёмам пищи.

Всемирная организация здравоохранения (WHO):
рекомендации по потреблению овощей и фруктов

Здоровое питание — это просто и полезно

Если выбирать разнообразную еду, пить воду и есть по режиму, организм благодарит бодростью. Полезные привычки помогают расти, учиться и играть с удовольствием.