

Здоровая пища: еда, которая помогает расти и учиться

Еда для сил, роста, хорошего настроения и внимательных уроков.



Еда каждый день — зачем она нужна

Ребенку нужны белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и вода. Они помогают расти, бегать, думать и не уставать слишком быстро. Для второклассника это особенно важно в школе и на переменах.





Тарелка с разными полезными продуктами

Половина — овощи

Овощи и зелень занимают большую часть тарелки. Они добавляют цвет, сочность и витамины, а еще помогают чувствовать легкость после еды и дольше оставаться бодрым.

Четверть — крупы и хлеб

Каша, хлеб или макароны из твердых сортов пшеницы дают ровную энергию. Такая часть тарелки помогает спокойно учиться, играть на перемене и не думать о еде каждые пять минут.

Четверть — белковая еда

Рыба, яйцо, курица, творог или бобовые нужны для роста и силы. Эта часть тарелки помогает телу становиться крепче после активного дня, как маленькому строителю.

Немного фруктов

Фрукты делают обед или ужин ярче и вкуснее. Они добавляют витаминов и приятную сладость без лишнего сахара, поэтому тарелка получается не только полезной, но и веселой.

Овощи и фрукты — яркие помощники здоровья



Оранжевый цвет

Морковь, тыква и абрикосы часто бывают оранжевыми. Такой цвет подсказывает, что в продукте есть полезные вещества, которые поддерживают зрение и делают питание ярче.



Красные плоды

Яблоки, помидоры и некоторые ягоды радуют красным цветом. Они содержат воду, клетчатку и витамины, а еще помогают сделать перекус вкусным без лишних сладостей.



Зеленая свежесть

Огурцы, капуста, зелень и многие овощи зеленого цвета освежают тарелку. Они помогают организму получать клетчатку и делают обед более легким и разнообразным.



Фиолетовые и синие оттенки

Сливы, черника, виноград и баклажаны добавляют необычные цвета. Чем больше разных оттенков на тарелке, тем больше шансов получить разные полезные вещества.



Желтый настрой

Груши, бананы, кукуруза и желтые овощи напоминают солнышко. Такие продукты часто содержат витамины и воду, поэтому помогают питаться вкусно и не скучно.

Каши и хлеб дают энергию для уроков и игр

1. Медленная энергия

Овсянка, гречка и рис помогают получать энергию постепенно. После такого завтрака или обеда силы не исчезают сразу, а остаются надолго, как будто батарейка заряжается спокойно.

2. Сытость без спешки

Цельнозерновой хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы дольше перевариваются. Поэтому ребенок дольше не чувствует голод и может спокойно учиться, читать и играть.

3. Лучше, чем сладкая булочка

Сладкая булочка или печенье быстро поднимают настроение, но ненадолго. Через короткое время голод возвращается, и хочется есть снова, даже если урок еще не закончился.

4. Удобно каждый день

Каша, хлеб и другие зерновые продукты легко включить в обычный завтрак или обед. Они хорошо сочетаются с яйцом, сыром, овощами и фруктами.

Белок — строитель для роста и силы

Для роста тела

Белковая пища нужна, чтобы ребенок рос и становился сильнее. Яйца, рыба, курица, творог и бобовые помогают организму строить новые клетки и развиваться без лишней спешки.

После активных игр

Когда дети бегают, прыгают и играют, мышцы устают. Белок помогает им восстанавливаться, поэтому после подвижного дня полезно есть продукты, в которых он есть.

Для защиты организма

Белок нужен не только мышцам, но и защите организма. Он помогает поддерживать иммунитет, чтобы тело лучше справлялось с повседневными нагрузками и переменчивой погодой.

Разные источники

Белок можно получить не только из мяса. Творог, йогурт, фасоль и чечевица тоже помогают сделать питание разнообразным и подходят для школьного меню.

Два рассказа о молочных продуктах

Стакан на завтрак

Утром на столе стоит стакан молока и миска творога. Такой завтрак помогает начать день спокойно и сытно, а кальций поддерживает крепкие кости и зубы. Если продукт не подходит, взрослые подскажут другие источники полезных веществ.



Кефир после прогулки

После игры во дворе хочется чего-то простого и полезного. Кефир или йогурт хорошо подходят для перекуса, потому что в них есть белок и кальций. Они помогают телу получать нужные вещества без лишней сладости.



1

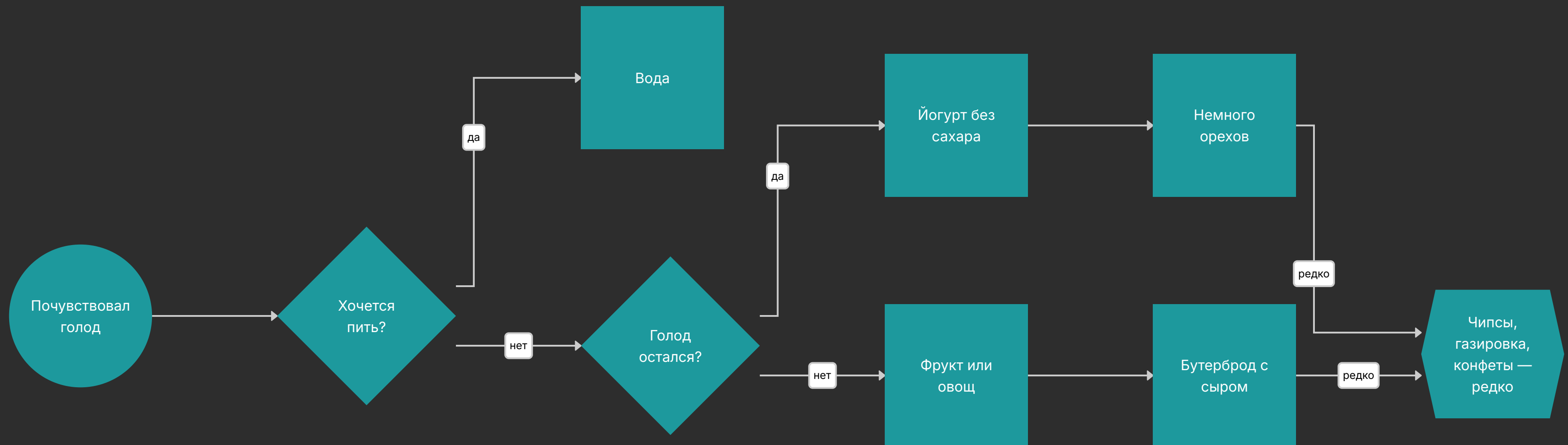
**небольшая порция
полезных жиров каждый
день помогает мозгу и
клеткам работать лучше.**

Орехи, семечки, рыба и растительные масла полезны, если добавлять их понемногу. Источник: учебный материал презентации по теме питания.

Учебный материал презентации

Как выбрать полезный перекус

Логика выбора перекуса между приемами пищи: сначала питье, затем легкая еда, потом более сытный вариант.



Вода — самый простой и важный напиток

1.

Работает без усталости

Вода помогает крови, мозгу и всему телу работать ровно. Если ее не хватает, ребенок быстрее устает, хуже сосредотачивается и чувствует себя вялым.

2.

Особенно после движения

После подвижных игр, прогулок и в жаркую погоду пить особенно важно. Вода помогает восполнить то, что организм теряет, когда много двигается и потеет.

3.

Сигналы нехватки

Сухость во рту, головная боль и вялость часто появляются, когда жидкости мало. Это как тихая подсказка: организму пора сделать несколько глотков воды.

4.

Привычка на каждый день

Лучше держать бутылку воды под рукой дома, в школе и на прогулке. Так пить становится просто, а полезная привычка быстро превращается в обычное дело.

Почему сладости стоит есть не каждый день



Сладкий вкус

Конфеты, печенье и газировка быстро радуют вкусом, потому что в них много сахара. Но этот заряд длится недолго, и вскоре снова хочется есть.

Лишняя нагрузка

Если сладкое появляется часто, оно может вредить зубам и перебивать аппетит. Тогда обычная полезная еда кажется менее интересной, хотя именно она нужна каждый день.

Редкое угощение

Сладости лучше оставлять для особых случаев, а не делать их привычной едой. Так легче сохранить здоровье и не путать десерт с настоящим обедом.

Полезный завтрак перед школой

1. Каша или хлеб

С утра хорошо подойдут каша, цельнозерновой хлеб или бутерброд с сыром. Такая еда дает спокойную энергию, чтобы не зевать на первом уроке и не мечтать о перемене.

2. Белок для сытости

Яйцо, творог или йогурт помогают дольше не чувствовать голод. Белковая часть завтрака делает утро более ровным, а настроение — спокойным и собранным.

3. Фрукты для свежести

Яблоко, банан или другие фрукты добавляют вкуса и пользы. Они помогают сделать завтрак ярче и легче, а еще подходят даже тем, кто ест совсем немного.

4. Без спешки

Если завтракать спокойно, организм успевает проснуться и включиться в работу. Тогда на уроках легче слушать учителя, помнить задания и не отвлекаться на урчание в животе.



Что удобно положить в школьный ланчбокс



Фрукты

Яблоко или банан удобно взять с собой: они не крошатся и быстро съедаются на перемене. Это простой перекус, который помогает дождаться следующего приема пищи.



Овощи

Морковь, огурец или кусочки сладкого перца хорошо подходят для ланчбокса. Они свежие, хрустящие и не требуют сложной подготовки, если их заранее помыли и нарезали взрослые.



Сытный бутерброд

Бутерброд с сыром или курицей дает больше сытости, чем сладкий батончик. Лучше выбирать хлеб, который не сильно крошится, чтобы рюкзак не стал похож на хлебный сугроб.



Вода

Бутылка воды нужна почти всегда, особенно после уроков и игр. Она помогает утолить жажду без лишнего сахара и делает перекус более полезным.



Сладкое — редко

Конфеты и батончики лучше оставить для редкого угощения. Если они лежат в ланчбоксе каждый день, полезный перекус быстро превращается в сплошной десерт.

Полезный выбор в столовой и дома

Сытное первое блюдо

Суп помогает мягко согреться и насыщает без лишней тяжести. Он хорошо подходит и дома, и в школьной столовой, особенно если в нем есть овощи и крупа.

Гарнир и овощи

Каша, картофель или овощной салат делают обед более полноценным. Такие блюда дают энергию, а разноцветные овощи добавляют вкуса, свежести и полезных веществ.

Главное блюдо

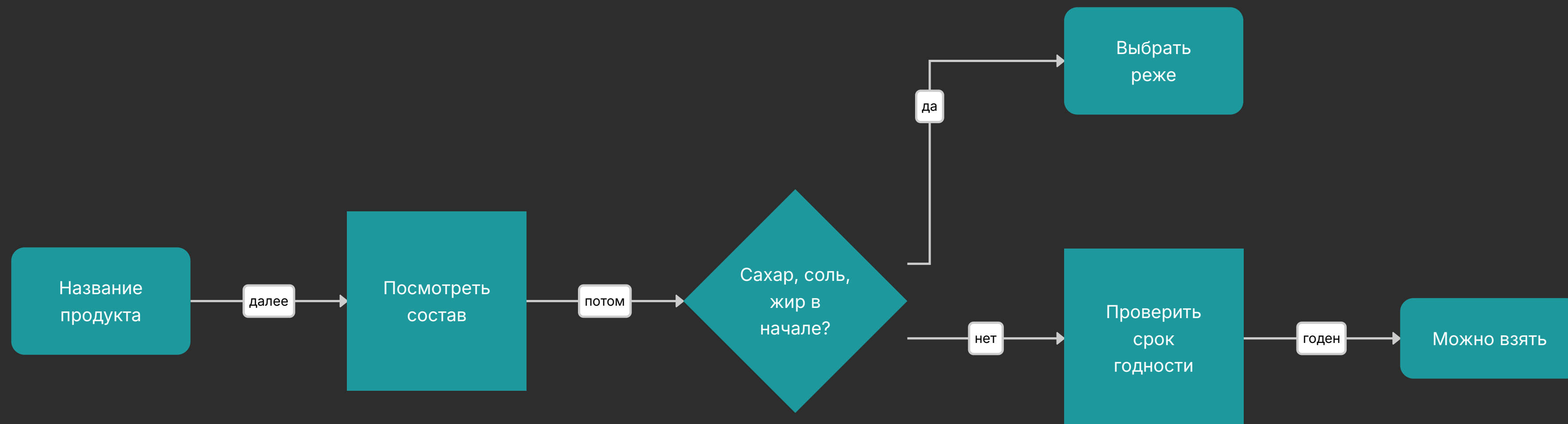
Котлета из мяса или рыбы, яйцо или бобовые помогают организму расти и становиться сильнее. Это как строительный материал для тела после активного дня.

Напиток без лишнего сахара

Лучше выбрать воду, компот без лишнего сахара или несладкий чай. Сладкий напиток не нужен, если еда и так уже вкусная и сытная.

Как читать упаковку еды

Сначала проверь название, затем состав и срок годности: так проще понять, что лежит внутри коробки.



Почему вредно есть на бегу

1.

Сигнал сытости

Когда ребенок ест слишком быстро, он не успевает заметить, что уже наелся. Из-за этого легко взять лишнюю порцию и почувствовать тяжесть вместо бодрости.

2.

Спокойное жевание

За столом еда лучше пережевывается, а это помогает не давиться и не торопиться. Спокойный обед проходит безопаснее и приятнее, чем перекус между делом.

3.

Внимание только еде

Если не смотреть в экран и не бегать одновременно, можно лучше почувствовать вкус пищи. Тогда обед становится полезной паузой, а не быстрым перерывом на ходу.

Полезная еда может быть вкусной и красивой

Яркая тарелка после духовки

Запеченные яблоки пахнут почти как праздник, а сверху их можно украсить корицей или йогуртом. Рядом отлично смотрятся несколько ягод, и обычный перекус сразу превращается в маленькое угощение.



Овощи, которые хочется взять руками

Морковные и огуречные палочки похожи на хрустящие карандаши для здоровья. Их удобно макать в соус, а на тарелке они выглядят так весело, что даже самый серьезный ученик заинтересуется.



Завтрак с цветными островками

Каша с ягодами или йогурт с фруктами напоминают веселую картинку. Красные, желтые и синие кусочки делают блюдо нарядным, а еще показывают, что полезное может быть не только полезным, но и красивым.



Привычки, которые помогают каждый день

Режим питания

Если есть примерно в одно и то же время, организм не путается и работает спокойнее. Тогда меньше хочется перекусывать чем попало и легче дожидаться следующего приема пищи.

Чистые руки

Мыть руки перед едой важно, потому что так в рот не попадают лишние микробы. Это простая привычка, которая помогает желудку и всему организму оставаться в порядке.

Сон и отдых

Когда ребенок высыпается, он лучше думает, быстрее запоминает и не так сильно тянется к сладкому. Уставшему организму труднее выбрать полезную еду и остановиться вовремя.

Движение каждый день

Игры, прогулки и спорт помогают телу использовать пищу для силы и роста. После движения даже обычный обед кажется особенно вкусным, потому что организм поработал как надо.

Маленькие шаги к большому здоровью

Первый шаг

Начни с одного простого действия: добавь фрукт к дневному перекусу. Это легкий способ сделать питание ярче, вкуснее и полезнее без больших перемен.

Школьный день

Поставь в рюкзак бутылку воды и пей понемногу после уроков и прогулок. Так легче не уставать и не путать жажду с голодом.

Утро дома

Выбирай кашу или другой полезный завтрак хотя бы чаще, чем раньше. Утреннее блюдо помогает мозгу проснуться и делает начало дня спокойнее.

Привычка на каждый день

Постепенно добавляй овощи к обеду и повторяй полезные выборы снова и снова. Маленькие шаги складываются в большую заботу о здоровье.

Здоровая пища делает день сильнее

Когда в тарелке есть полезные продукты, а в бутылке — вода, легче расти, учиться и играть. Маленькие хорошие привычки каждый день делают здоровье крепче и настроение бодрее.

