



Департамент  
Здравоохранения  
Ханты-Мансийского  
автономного округа-Югры



БУ «Центр медицинской профилактики»,  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.  
Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru). Тел.: 8 (3467) 318466.  
2013 г.  
Тираж 10000 экз.

# Правильное питание детей

## Дорогой друг!

Ты уже умеешь читать, писать, считать и каждый день узнаёшь что-то новое. А сколько тебе ещё предстоит узнать полезного и интересного за годы учёбы в школе! Например, ты узнаешь, что твоё тело построено из маленьких клеточек, как дом из кирпичей. Каждая клеточка выполняет в организме свою работу. От начала и до конца жизни клетки обновляются за счёт питательных веществ, которые ты получаешь из пищи. Твой организм работает непрерывно, даже во время сна, расходуя энергию, необходимую для работы внутренних органов и всех мышц. Откуда же берётся эта энергия? Пища является её источником.

Однако не всякая пища идёт во благо, переизбыток может причинить вред твоему организму и стать причиной многих болезней.



**Для того, чтобы быть здоровым, хорошо учиться, быть ловким и умелым, необходимо правильно питаться.**

► В течение дня ты должен получить всё, что необходимо для твоего растущего организма

**Ежедневно нужно есть:**

- ☺ мясо, рыбу или яйца;
- ☺ молоко или молочные продукты (творог, сметану, кефир, йогурт и т.д.);
- ☺ крупы (тарелка каши), макаронные изделия или бобовые;
- ☺ овощи и фрукты;
- ☺ жиры растительные (немно-



го), сливочное масло;

- ☺ хлеб на завтрак, обед и ужин, чередуя белый и ржаной.

► **Соблюдай режим питания, ешь не менее 4 раз в день в одно и то же время.**



☺ Первый горячий завтрак съешь утром дома. Не ленись, вставай пораньше, чтобы позавтракать, – это половина твоего успеха в школе. Энергии завтрака будет достаточно, чтобы полноценно потрудиться.

☺ Не пренебрегай вторым завтраком в школе. Помни, что он должен быть горячим. Питание бутербродами, пиццей, чипсами, шоколадными батончиками, вредно так как эта пища неполноценна по своему составу и к тому же раздра-

жает желудок, способствуя развитию гастрита.

☺ В обед не ограничивайся только вторым блюдом, обязательно съешь и первое: суп, борщ, щи или рассольник.

☺ Ужинай не позднее, чем за 2 часа до сна, не наедайся на ночь.

► Никогда не передай (лучше недоест, чем переест). Хорошо прожёвывай пищу.

► Помни, что сладкое (сахар, шоколад, конфеты, пирожное и т.п.) допускается в очень маленьких количествах, иначе наберёшь вес и не избежишь кариеса.

► В газированных напитках (спрайт, кока-кола, фанга) очень много сахара, а кетчуп, майонез, уксус, острое и жареное (в том числе и чипсы) раздражают желудок и ведут к болезням желудка и печени. Исключи эти продукты.



**Чем разнообразнее твоё питание, тем больше вероятности, что ты получишь всё необходимое!**