

Световен ден на здравето

7-ми Април



МКБПМН

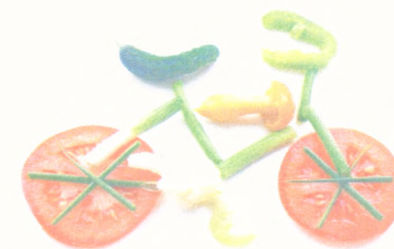
Адрес:
гр. Белослав П.К.9178
ул. "Цар Симеон Велики" № 23
тел. 05112 / 35-68

2018



„Здравословно хранене“

По инициатива на Местната
Комисия за Борба срещу про-
тивообществените прояви на
малолетни и непълнолетни при
община Белослав



Здравословното хранене е ключ към добро здраве и успех в училище.

Здравословно е разнообразното, балансирано и редовно хранене.

За да растете здрави и силни, опитайте се да спазвате следните 12 препоръки за здравословно хранене:

1. Консумирайте разнообразна храна. Отделяйте достатъчно време за хранене в приятна и спокойна атмосфера
2. Не пропускайте сутрешната закуска, хранете се редовно
3. Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия, предпочитайте пълнозърнест хляб
4. Консумирайте повече зеленчуци и плодове, по възможност при всяко хранене
5. Приемайте ежедневно мляко и млечни продукти
6. Избирайте месо без тлъстини, заменяйте месото по-често с риба, боб и леща
7. Ограничавайте мазнините, особено животинските, избягвайте пържените храни
8. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски изделия, избягвайте консумацията на безалкохолни напитки, съдържащи захар
9. Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни
10. Приемайте ежедневно достатъчно вода и течности. Не консумирайте алкохолни напитки
11. Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден
12. Спазвайте хигиенните правила при хранене, приготвяне и съхранение на храните

/фиг.1/



ПИРАМИДА ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ /фиг.1/

Пирамидата за здравословно хранене представлява картинно изображение на основните препоръки за хранене. Тя ще ви помогне за здравословен избор на храни. Пирамидата е разделена на сектори, които включват 6 групи храни: зърнени храни (хляб, ориз, макаронени продукти, царевича, овесени ядки, зърнени закуски) и картофи; зеленчуци и плодове; мляко и млечни продукти; храни богати на белтък - месо, риба, яйца, бобови храни и ядки; добавени мазнини (масло, мас, слънчогледово олио, зехтин, маргарин и други); захар и захарни продукти, сладкарски изделия. Големината на секторите съответства на съотношението на препоръчаните количества за консумация при децата в тази възраст. Групите храни са разпределени в три пояса, оцветени в сигналните цветове на светофара. В зеления пояс на основата на пирамидата са включени растителните храни, които представляват основния дял от общото количество на ежедневната храна. В жълтия пояс се намират храните от животински произход, които са важни за здравословното хранене на децата, но трябва да се консумират в по-малки количества. В този пояс са също растителните масла и млечното масло, препоръчвани като основни добавени мазнини при децата, но с тяхната консумация трябва да се внимава, тъй като мазнините са най-богатите на енергия храни. В червения пояс, на върха на пирамидата са разположени храните, чиято консумация децата трябва да ограничават – пържените и богатите на животински мазнини храни, захарните и сладкарските продукти. Под пирамидата ще видите препоръчаните за ежедневен прием осем чаши вода. Фигурите на играещите и тичащи деца показват голямото значение на физическата активност за растежа, развитието и здравословното тегло.

С отговорност към учениците, под ръководството на Местната комисия за борба с противообществените прояви на малолетни и непълнолетни към Община Белослав **БРОШУРАТА** се разпространява в училищата на територията на общината.