

Золотые правила питания:

- ✓ не переедайте;
- ✓ ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу;
- ✓ тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать;
- ✓ поблагодарите тех, кто приготовил пищу.

«Мы едим для того, чтобы жить. Я не живу для того, чтобы есть»

(Сократ).



Детям всем и взрослым
Здоровье сохранить так
просто.

Ешьте овощи и фрукты,
Пейте соки, молоко.
Утром кашу «Геркулес»,
На канікулах – все в лес
За маминоу, земляничкой.
Ешьте лучше продукты,
Трощь гоните чипсы, фанту,
Сухари, сосиски, пиццу.
Трожуєте вы сто лет,
Коль услышите совет.

МКОУ «Многопрофильная гимназия

ОГ «Рябовск Г.Лагани»

Дети за здоровое питание!



Выполнили: ученики 4а клас

Здоровье – самое дорогое, чем наделен человек от рождения. Это физическое состояние, хрупкое, требующее бережного и ответственного к себе отношения.

Здоровый человек – веселый, активный, энергичный, любознательный, изобретательный. Здоровье само по себе без труда, желания не сохранится, оно требует определенного усилия над собой, своим поведением на улице, с людьми, контроля питания.

Правильное питание – главная составляющая прочного здоровья.



Берегите свое здоровье. Потерять его легко, а восстановить дорого.

Здоровое питание для школьника
К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщаясь к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Пирамида здорового питания



Современный школьник должен есть не менее четырех раз день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.

Для растущего организма обязательны молоко, творог, сырные продукты – источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь бобовые, чеснок и капусту). За детьми должны выпивать 1 литр менее одного-полтора газированной воды, фруктовых или овощных соков.

