



Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



Перед едой
обязательно
мыть руки



после еды уберите
за собой



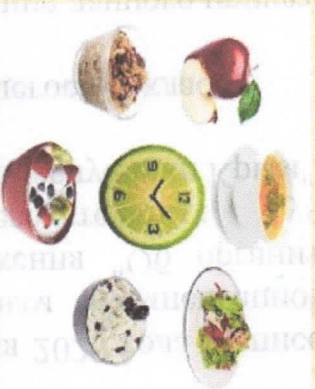
ешь не спеши,
во время еды не
отвлекайся,
старательно
пережевывай пищу



после еды мой руки
и полощи рот

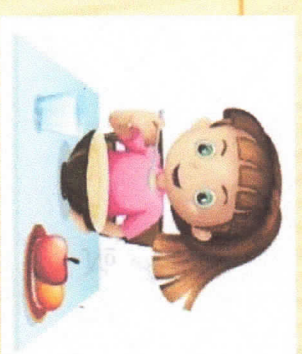


не ешь пищу, которая
упала на пол

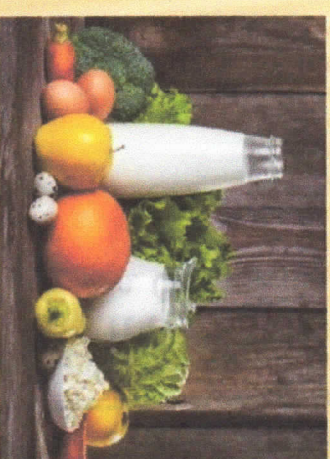


ешь не реже 4-х раз в день
(на завтрак кашу, на обед
салат, суп, второе и компот,
на полдник булочку или
фрукт, на ужин второе
блюдо, перед сном кефир)

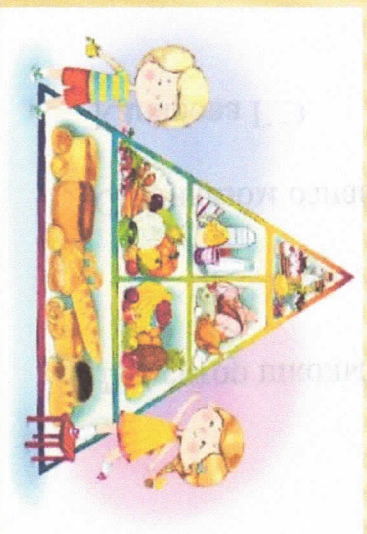
умей отличать здоровые
продукты (фрукты, овощи,
молоко) от пустых продуктов
(конфеты, чипсы; колбасы)



ешь только за
чистым столом и
только из чистой
посуды



каждый день ешь
фрукты и овощи, пей
молоко



**ЕДА,
КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА**

Овощи

Повышают
выносливость,
предотвращают
тяжелые заболевания,
оздораживают
организм

Фрукты

Укрепляют иммунитет,
улучшают память,
выводят вредные
вещества из организма

Молочные продукты

Источник кальция и
витамина Д,
укрепляют зубы
и кости

**Зерновые продукты
(каши, хлеб
грубого помола)**

Содержат клетчатку,
улучшают
пищеварение

Мясо

Источник ценного
белка, способствует
росту и развитию
организма

**ЕДА,
КОТОРАЯ ВРЕДНА**

**Сладкие газированные
напитки**

Полностью химический
продукт (консерванты,
вкусовые добавки,
красители и много
сахара)

Фаст-фуд

Высокое содержание
соли, жира и сахара,
консервантов,
химических
ароматизаторов

**Конфеты, шоколадные
батончики, жевательные
конфеты**

Химические добавки и
большое содержание
сахара

Чипсы

Содержат чрезмерное
количество соли,
жиров и углеводов.
Канцерогены,
способствуют
развитию рака

**Колбасные изделия,
сосиски**

Скрытые жиры и
другие вредные
вещества

Где искать витамины?

А

Говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка



С

Цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленые горошек, фасоль, редька



Ф

Рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты



В1

Яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы



Д

Растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина



Н

Говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, орехи, шоколад, молоко, яичный желток



В2

Творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко



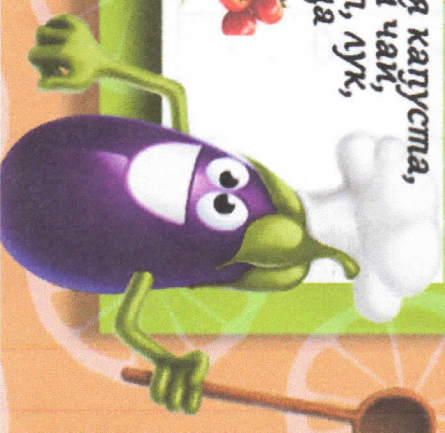
Е

Молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло



К

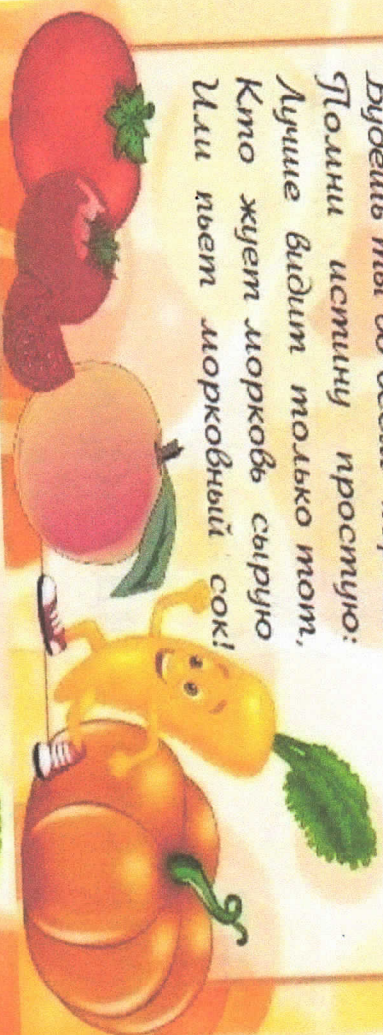
Морская капуста, зеленый чай, шпинат, лук, чечевица



ВИТАМИН

A

Расскажу Вам не маю,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и помате,
В тыкве, в персике, в садаме.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Полни истину простую:
Лучше видят только тот,
Кто жует морковью сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

C

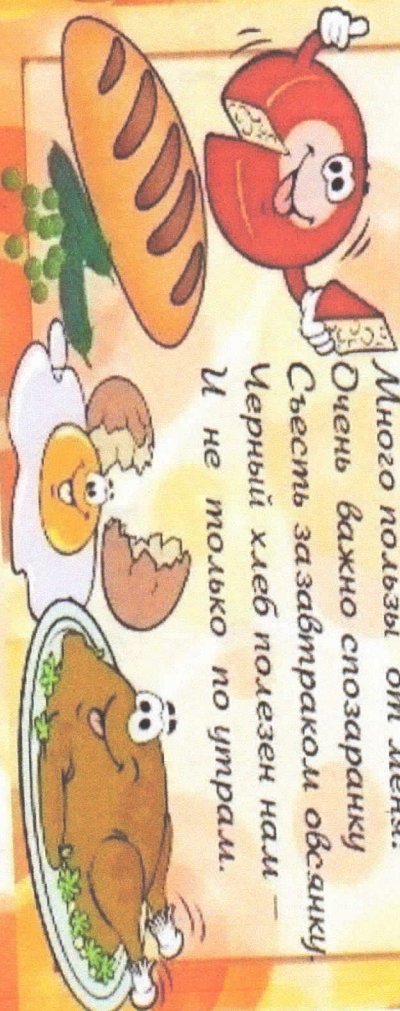
Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают аскорбины.
Агу а лучше съест лимон,
Хоть и очень кислый он.



B

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, айуо и сыр,
Масо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



D

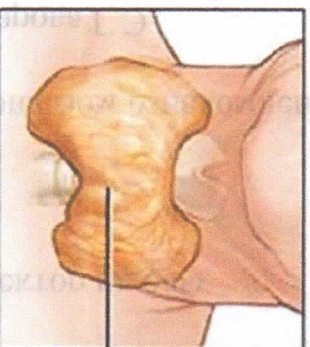
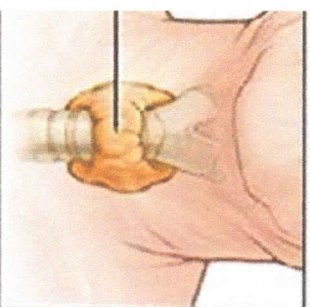
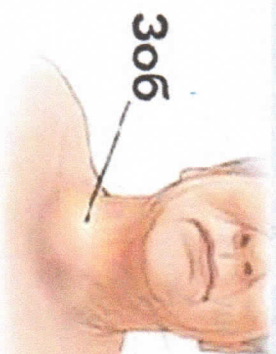
ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркуел!
Если рыбий жир подобить,
Сидачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в айце,
В масле, в сыре, в молоке.





Йод является одним из необходимых элементов для человека.



Увеличение
щитовидной
железы

Содержание этого микроэлемента в нашем организме очень мало примерно 30 мг но, несмотря на это, его значение велико. Он влияет на умственную активность организм человека постоянно

I

53

ЙОД

126,905

7 18 18 8 2



ЙОД

