

Золотые правила питания:

- есть сырые овощи, фрукты, плотную, жесткую пищу;
- откусывать пищу только перед- ними зубами;
- жевать, измельчать пищу только дальними зубами, и правыми, и левыми;
- заканчивать каждый прием пищи твердыми овощами, фруктами;
- после каждого приема пищи полоскать рот и горло водой;
- не есть сладости между приемами пищи.
- Имейте в виду, что исключение сладостей на этапе в сочетании с гигиеной полости рта позволяет снизить заболевание кариесом на 25 – 30 %
- медленно пить, задерживая во рту молоко, чай, сок.



В жизни нам необходимо
Очень много витаминов.
Всех сейчас не перечислю,
Нужно нам их больше есть.

Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас —
Он вкусней во много раз!

Ешьте овощи и фрукты —
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.

Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковку и чеснок,
К жизни будь готовым!

МЫ за правильное питание!



Выполнили: ученики 3Бкласса



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!

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 в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.



Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты-источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков. Есть фрукты и мёд.