

Свежие, вареные,
тушеные, сырые в салатах,
сушеные, соевые, замороженные.
Это всё вам не вредно.

Молоко, молоко сквашенное,
и творог, и сметана,
и яйца, и сыр, и творожные сырки,
и все, что из них сделано.

Все, что вы едите, должно
быть полезным и вкусным.
Не забывайте про витамины,
минералы, клетчатку.



Не забывайте про витамины,
минералы, клетчатку.
Может быть, больше есть
фрукты, овощи, орехи,
зерновые продукты.

Пословицы о здоровье

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Здоровье дороже золота.

Здоровье сбережешь – от беды уйдешь.

Без здоровья нет хорошей жизни.

Здоровьем дорожи – терять его не спеши!

Здоровому – всё здорово!

Будешь правильно питаться, активно спортом заниматься – станешь сильным и здоровым, и придешь к победам новым!



Будешь правильно питаться,
Активно спортом заниматься –
Станешь сильным и здоровым,
И придешь к победам новым!



Ребята, мера всем нужна в еде,
чтоб не случилось нежданной
беды, нужно питаться в
изначенный час, в день
понемного, но несколько раз. Этот
закон соблюдайте всегда, и станет
полезною ваша еда!

Запомните, дети, простой совет:
Здоровье одно, а второго-то – нет!

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Памятка для
обучающихся 1-4 классов
«ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ –
ЗДОРОВЬЯ НАБРАЙСЯ»

Правильное питание –
основа здорового образа

ЖИЗНИ

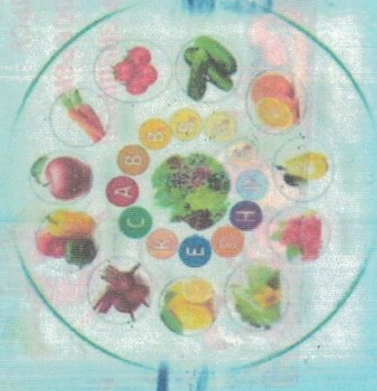
Будешь правильно
питаться –
со здоровьем
будешь знаться!





Питание - одно из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер наследственных и ставших в последние десятилетия основной причиной смертности трудоспособности населения.

*Чтобы вырасти ты жги.
В лице должен быть бегот!
Он в лице, конечно, если
В твоем его не съестю,
Е мякни и лжег - жалею
Он человеку жизнь поможет!*



**Почему организму необходимо
использовать разнообразные
питательные вещества?**

Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы - основной источник энергии для жизни. Пищевые углеводы способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, предотвращают префиллактике многих заболеваний.

Продукты здорового питания



Необходимые продукты для правильного питания школьников



Ежедневно человек должен получать 75-90 г белка

Норма потребления жиров для школьников 90 г в сутки

Средняя норма углеводов 300-400г

