

ДЛЯ ЧЕГО НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Все болезни к нам приходят через рот.

(Народная мудрость)

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.

Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Не зря говорится:

Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.



Питайтесь вовремя,

Питайтесь правильно,

Питайтесь с умом!

МОУ ЛИЦЕЙ № 159

4 «В» КЛАСС

КОМАНДА «УМНОЕЖКИ»

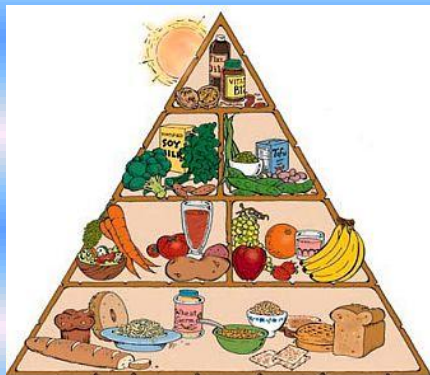
МОУ Лицей № 159



**ЗНАЙ
ПРАВИЛА
ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ!**

Здорово питаться –
Здорово жить!

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



ЗЕРНОВЫЕ– основа здорового питания; в них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые витамины, минералы и клетчатку.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ обеспечивают организм важными витаминами, минералами и клетчаткой.

ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ – это группа молочных и мясных продуктов, куда также относятся птица, бобовые, яйца и орехи. Такая пища обеспечивает организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, кальцием, железом и цинком.

На вершине Пирамиды Здорового Питания – жиры, сахар и сладости. Как мало им отводится места!

Столь же невелика должна быть их доля в здоровом рационе.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Питание должно быть сбалансированным. В ежедневном рационе должны присутствовать все основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы, балластные вещества), вода, минералы, витамины и микроэлементы.
2. Соблюдай правильный режим питания. Оптимальным считается кушать четыре раза в день, в одно и то же время, с интервалами между приемами пищи в 4-5 часов.
3. Калорийность рациона должна быть достаточной для покрытия наших энергозатрат, но не избыточной.
4. Надо употреблять свежие, доброкачественные, натуральные продукты.
5. Ешь кашу на завтрак.
6. Сосредоточься на еде. Это значит, что во время еды думай только о еде. Не читай, не смотри телевизор, не болтай. Иначе твой мозг не поймет, что ты уже покушала.
7. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться перед сном очень вредно.

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

Золотое правило здорового питания: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я.»

Мармелад, пирожное,

Отличное мороженое.

Булочки,
ватрушки,

Сдобные
пампушки.

«Марсы»,
чипсы и «Пикник»

Развивают аппетит.

Запомните дети:
сладостей сто, а здоровье одно.

Если золотое правило не
будешь соблюдать

И продукты вредные
множество съедать,

Будешь ты тогда таким:

Толстым, хилым иль больным.

