



Мы за здоровое

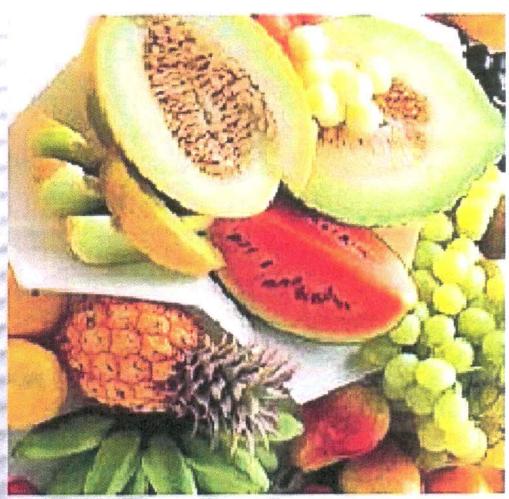
питание!

Человек есть то,

что он ест.

Г. Гейне

Ведь, хорошее здоровье  
– залог Вашего  
успешного настоящего  
и будущего !!!



## Мы едим, чтобы:

- 1) жить, 2) расти,
- 3) оставаться здоровыми,
- 4) получать энергию для работы и отдыха.

## Ответы:

1. Огурцы 2. Гранат 3. Чеснок 4. Свекла
5. Морковь 6. Картофель 7. Сливы
8. Яблоко 9. Груша 10. Грейпфрут
11. Мандарин 12. Фасоль
13. Капуста

Для обеспечения полноценного питания ешьте каждый день разнообразную пищу, включая:

- фрукты
- овощи
- хлеб из муки грубого помола
- молоко, сыр, йогурт
- мясо, птицу, рыбу, яйца
- витамины



Линия сгиба

Ребята, мера всем нужна в еде,  
чтоб не случиться нежданной беде,  
Нужно питаться в назначенный час,  
В день понемногу, но несколько раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезно ваша еда!

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



Линия сгиба

**ОБРАТИ  
ВНИМАНИЕ  
НА СВОЕ  
ПИТАНИЕ**

## **Мудрое слово о здоровом питании**

**Соедини начало и  
конец пословицы**

Лучше терпеть голод,

будут ножки прытки.

Укороти ужин -

аппетит всегда будет.

Чем больше пожуешь,

сладкого не досыта.

Коль ешь понемногу,

всегда здоров.

Каковы еда и питьё,

чем есть вредную пищу.

Ешь больше рыбки,

таково и житьё.

Гречневая каша -

ребенок здоровеет от молока.

Всходы крепнут от воды,

пища наша.

Щи да каша -

тем дольше проживешь,

Умеренный в еде

матушка наша.

Хорошего понемногу,

это удлинил жизнь.

**Овощи и фрукты –  
полезные продукты**

**Отгадай загадки!**

1. Телятки гладки, привязаны к грядке
2. Маленькая печка с красными угольками
3. Маленький и горький, луку брат
4. Над землей трава, под землей бордовая голова.
5. За кудрявый хохолок лису из норки поволок
6. Под землей птица гнездо свила, яич нанесла
7. На сучках висят шары, посинели от жары
8. Само с кулачок, красный бочок, потрогаешь – гладко, откусишь – сладко
9. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож
10. Желтый шар слегка горчит, летом жажду утолит
11. Апельсина брат меньший, потому как небольшой
12. В огороде хоть росла, знает ноты «соль» и «фа»
- 13.. Сто одёжек и все без застёжек

**B e d e**

**з н а й**

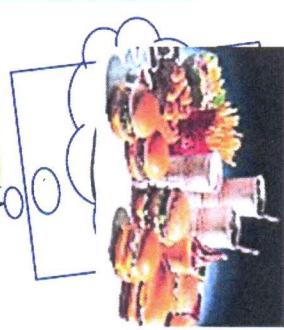
**м е р у !**

## Как правильно питаться

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.
3. Не надо есть много жареного,копчёного, солёного, острого.
4. Больше есть круглый год овощей и фруктов.
5. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей и очень холодной.
6. Нужно стараться есть в одно и тоже время.
7. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
8. Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна.

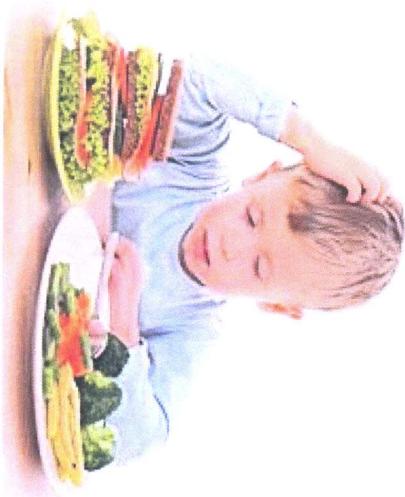


## ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ



Прежде, чем сесть за стол,  
я подумаю, что съесть.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



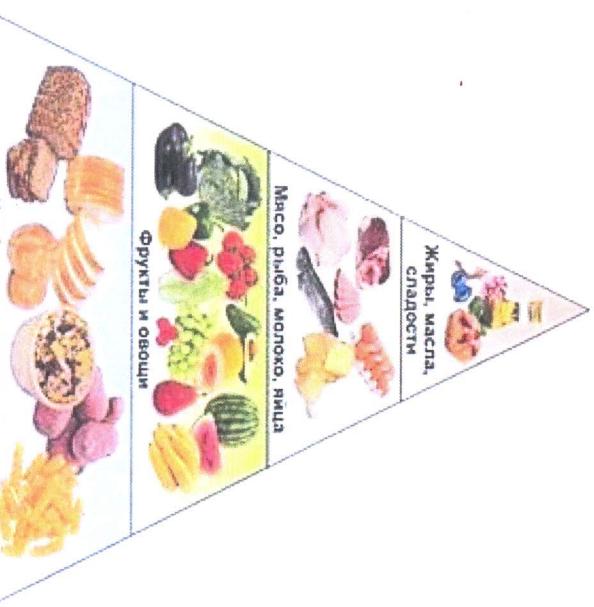
1. В ПИТАНИИ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНОБРАЗНОЙ
3. ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ
4. ПИЩЕ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЧЕВЫВАТЬ
5. В МЕНЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЮТСЯ ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ
6. ЕСТЬ НЕОБХОДИМО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ
7. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ
8. ДЕТЬЯМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ КОПЧЕННОЕ, ЖАРЕННОЕ, ОСТРОЕ
9. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ВСХОМОЛКУ
10. КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ЕСТЬ СЛАДОСТЕЙ
11. НИКОГДА НЕ ПЕРКУССИВАЙТЕ ЧИПСАМИ, СХАРИКАМИ И ПРОЧИМИ ВРЕДНЫМИ ПРОДУКТАМИ...

### СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА



1. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЗА СТОЛОМ ЗАМЕЧАНИЙ
2. НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ СТРАШНЫХ ИСТОРИЙ
3. НЕ ГОВОРИТЕ О ПРОБЛЕМАХ
4. НЕ ЗАПЛУГИВАЙТЕ И НЕ УПТЕКАЙТЕ
5. НАКЛОНДЫВАЙТЕ СТОЛЬКО ЕДЫ, СКОЛЬКО СЪЕСТ ВАШ РЕБЕНОК
6. УКРАСЬТЕ БЛЮДО

Я умею думать,  
Я умею рассуждать,  
Что полезно для  
здравья,  
**буду выбирать!**



### «Пирамида здорового питания»

