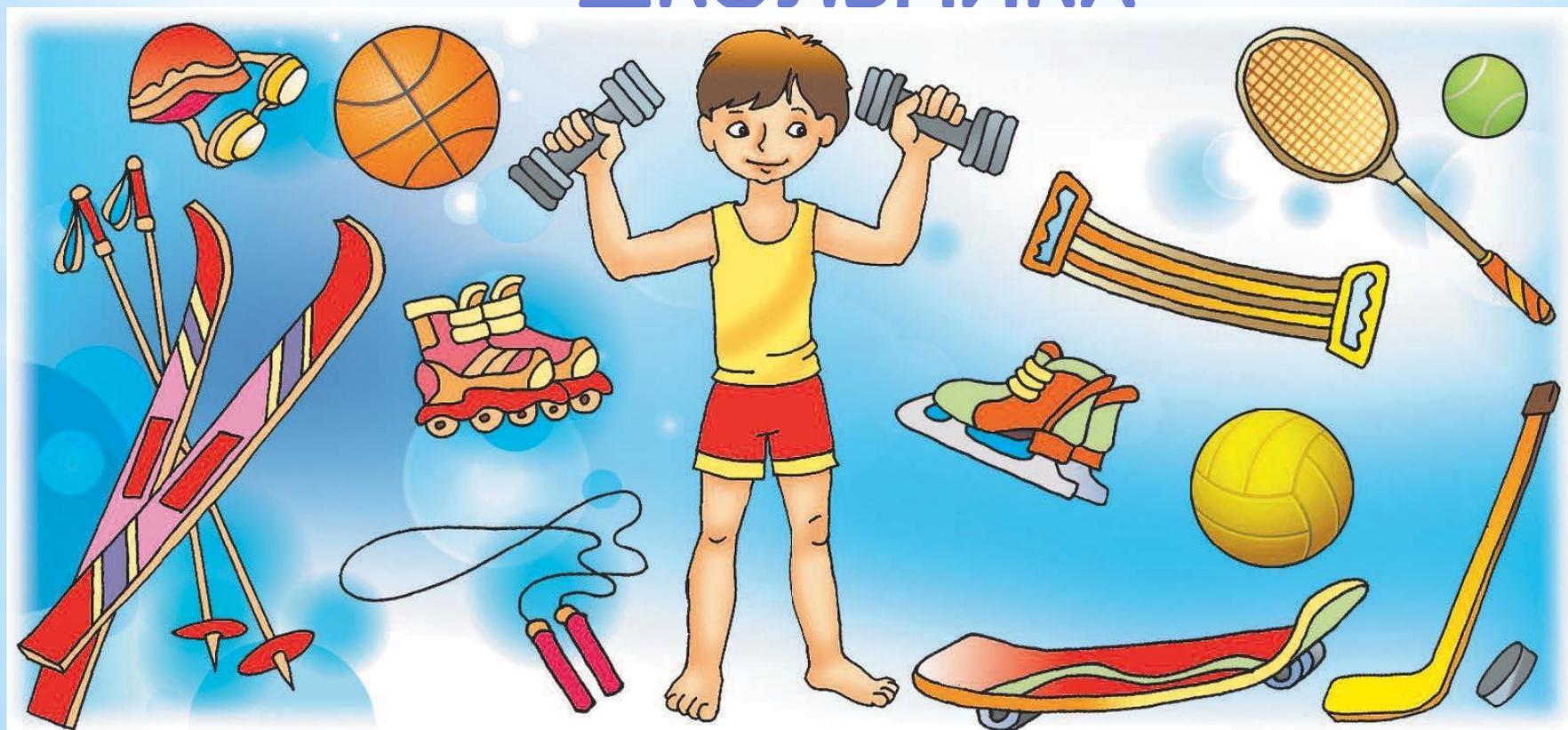


* ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ГЛАЗАМИ ШКОЛЬНИКА



Выполнили: Бадалова Фидан, Шмидт Татьяна МБОУ СШ №98, 7 класс

* ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровый образ жизни(ЗОЖ) - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление



* ЭЛЕМЕНТЫ ЗОЖ:

- * Правильное питание
- * Закаливание
- * Регулярные физические нагрузки и прогулки
- * Отказ от вредных привычек
- * Психическое здоровье



* ФИЗКУЛЬТУРА

- * Занимайтесь хотя бы 3 раза в неделю
- * Ведите активный образ жизни
- * Выберите свой вид спорта: футбол, баскетбол, волейбол и т.д.
- * Больше ходите пешком
- * Выполняйте физические упражнения регулярно



*ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

1. *Завтрак.*
2. *Обед.*
3. *Ужин.*



*Завтрак

Желательно, чтобы завтрак был не очень тяжелым, но при этом сытным. Идеально подойдет какая-нибудь каша с овощами или фруктами, с кусочком сыра или с молоком. Причем важно за 15-20 минут до завтрака дать ребенку выпить небольшое количество воды, это поможет его пищеварительной системе начать работать.



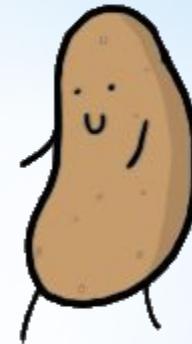
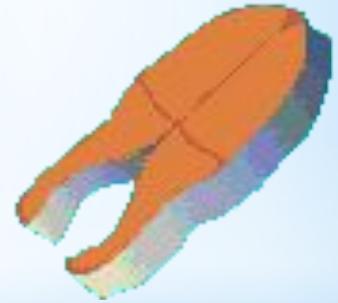
*Обед

Обед должен быть сытным, и желательно, чтобы он включал в себя первое блюдо. Только следите за тем, чтобы в рационе вашего ребенка отсутствовали супы и борщи, приготовленные на костях или на жирном бульоне. Лучше сварить вегетарианский суп и добавить в него немного мяса, приготовленного отдельно. Или дайте мясо на второе вместе с овощами или с кашей. После обеда ребенок может выпить стакан компота или разбавленного водой сока.



*УЖИН

Ужин должен быть достаточно легким, состоящим преимущественно из белковой пищи. Это может быть омлет, кусочек рыбы с овощами или картофелем, картофель с соленым огурцом или с квашеной капустой, творог с кефиром или др.



СПАСИБО!

