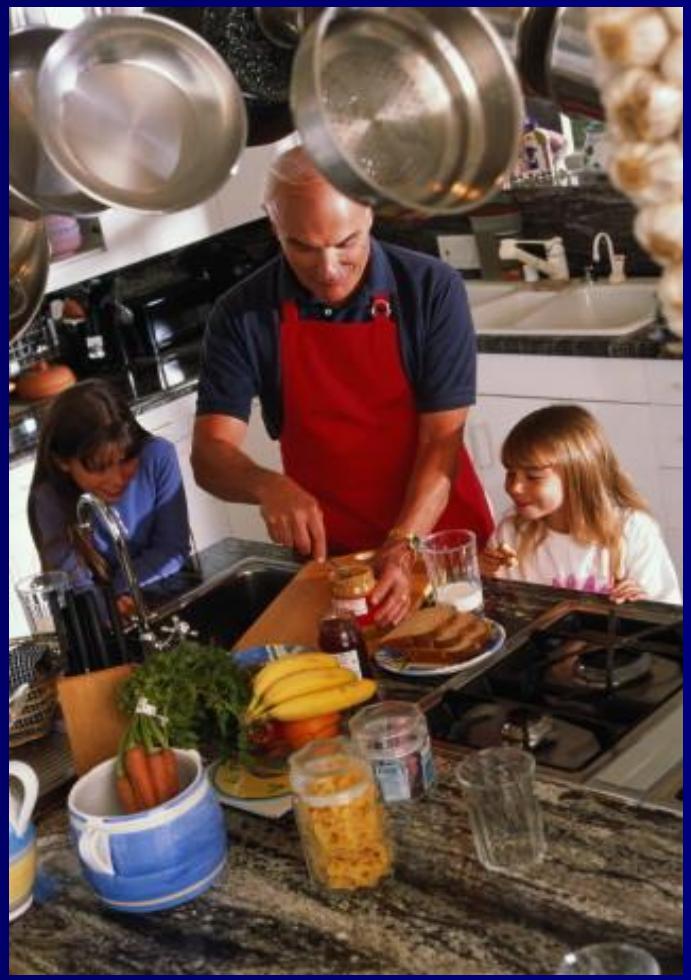
Здоровое питание

Проблема здоровья – проблема питания?

Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.

Что такое качественное питание?



Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма в питательных веществах.

А что из этого следует?...

Недостаточность питательных веществ

Потеря внимания

Слабость и переутомляемость

Ухудшение памяти и работы мозга

Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

Завтрак (дома):

- молочная каша
- мюсли
- хлопья
- воздушный рис и т.п.

с молоком и (желательно) с фруктами.

Завтрак в школе обязателен!

Вовремя съеденный школьный завтрак обеспечивает хорошее самочувствие в течение уроков!

И еще о завтраке…

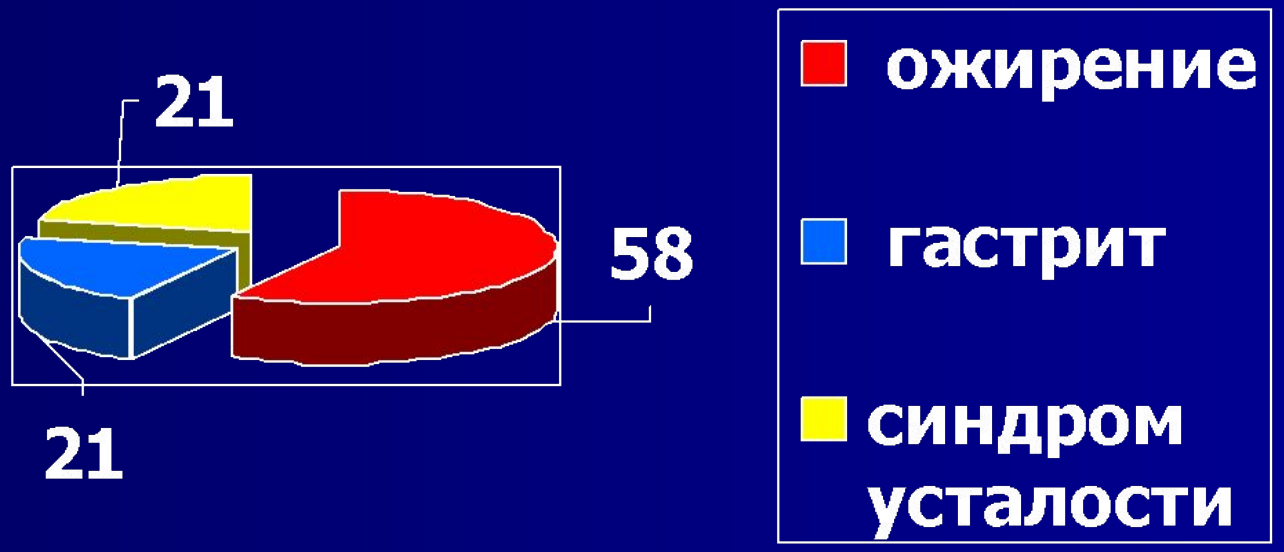
Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети,

проявляют большую энергию на уроках,

лучше воспринимают информацию и **достигают более высоких результатов**.

Исследования показывают, что

дети, которые игнорируют школьную столовую, страдают такими заболеваниями, как:



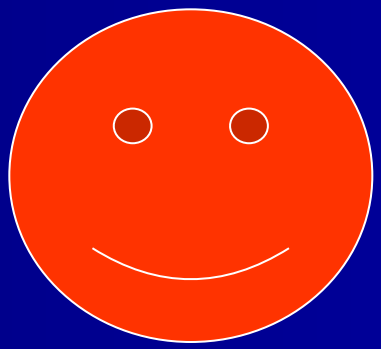
Исследования показывают:

- первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются в юности.
- просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.

Ты находишься в школе, но не питаешься в столовой…

Недостаточное потребление витаминов, белка, микроэлементов

нагр
узка



Предболезнь или

болезнь

Здоровые продукты -

- путь к физической силе
- высокому росту
- красота ваших волос и ногтей

Переедание сладкого или жирного -

- **кариес**
- **ожирение**
- **выпадение волос**
- **угревая сыпь**

И последнее…

Ваше здоровье в ваших руках!

Давайте действовать сообща!