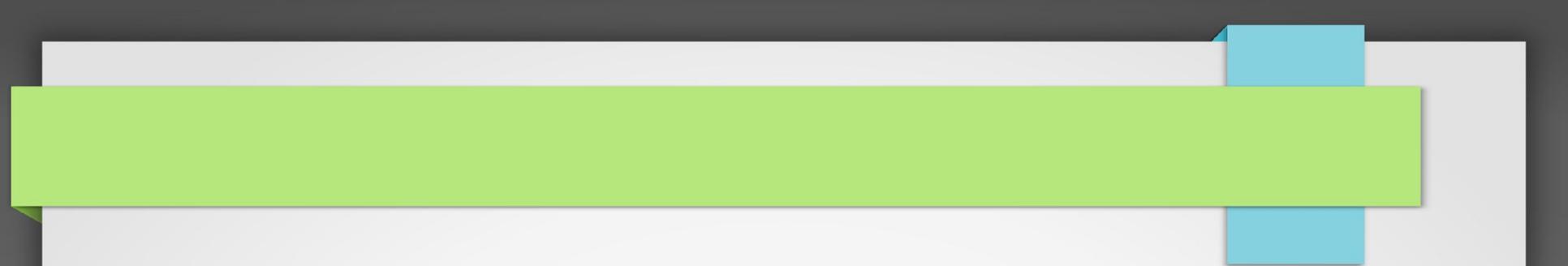


УМЕЕМ ЛИ МЫ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

«Мы живем не для того,
чтобы есть, а едим для того,
чтобы жить»

Сократ





« ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДРУЗЬЯ!

СВОЁ ПИСЬМО Я ПИШУ ИЗ БОЛЬНИЦЫ.
У МЕНЯ УХУДШИЛОСЬ ЗДОРОВЬЕ. ДОКТОР
ГОВОРИТ, ЧТО МНЕ НУЖНО ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ.

Я СОСТАВИЛ СЕБЕ МЕНЮ НА ОБЕД:
ТОРТ С ЛИМОНАДОМ, ЧИПСЫ, ВАРЕНЬЕ И
ПЕПСИ-КОЛА. ЭТО МОЯ ЛЮБИМАЯ ЕДА.
НАВЕРНОЕ, СКОРО Я БУДУ ЗДОРОВ.

ВАШ КАРЛСОН.»

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы
сесть,
Чтоб расти и кувыркатся,
Песни петь, дружить,
смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ вещества.



Названия
веществ

Значение для
организма

В каких
продуктах
содержится

Белки

Служат основным
«строительным материалом»
для тела человека.

Творог, яйца, мясо, рыба,
горох, фасоль.

Жиры

Обеспечивают организм
энергией, а также служат
«строительным материалом»
тела.

Сливочное и растительное
масло, маргарин, сметана.

Углеводы

Главный поставщик энергии
для тела.

Сахар, крахмал, хлеб, крупы,
картофель, макароны,
фрукты.

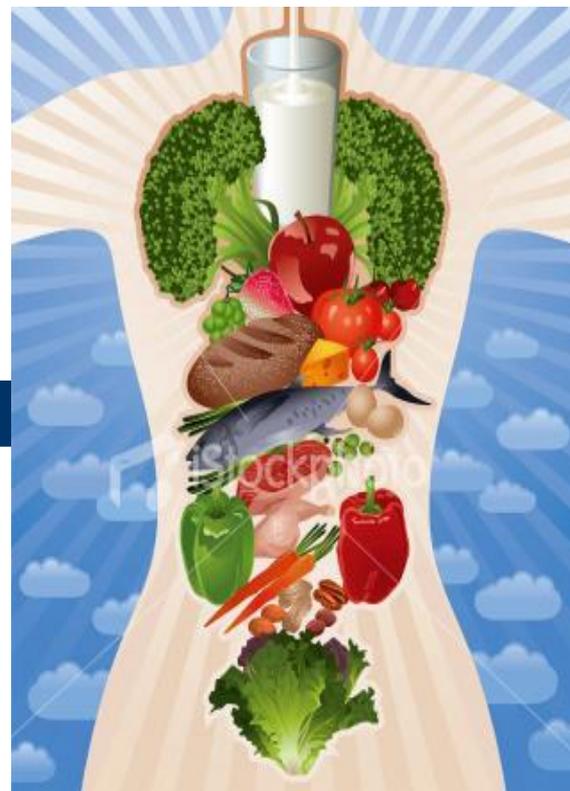
Витамины

Для сохранения и укрепления

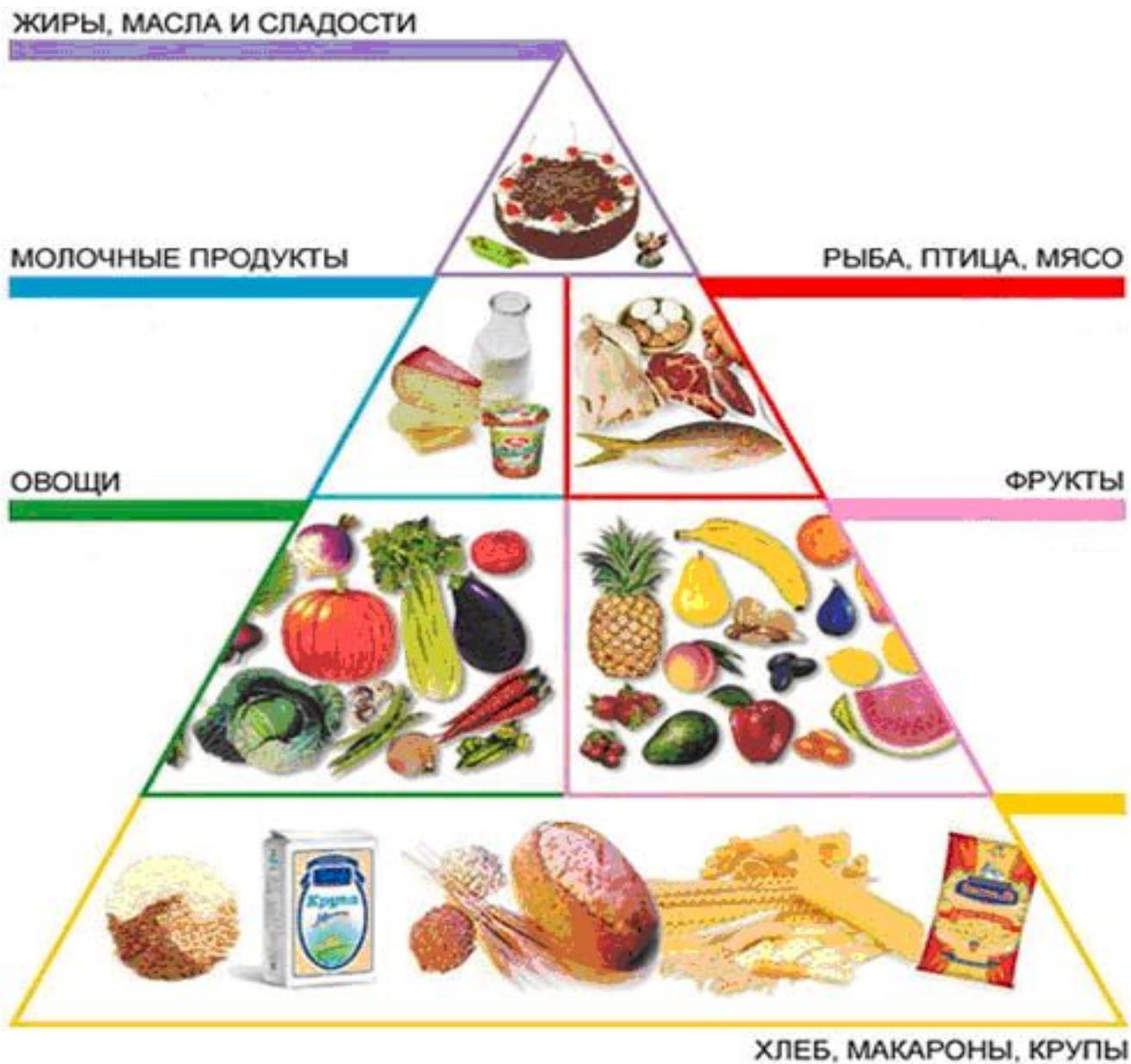
Овощи и фрукты.

Правила питания

- Ешь разнообразную пищу.
- Меньше булочек и сладостей, а больше витаминов.
- Не ешь много жареного, копченого, соленого, острого. Это вредно!
- Пища не должна быть очень горячей или очень холодной!
- Ешь в одно и то же время.
- Обязательно позавтракай перед школой!
- Нельзя есть прямо перед сном!



Пирамида приема пищи



Полезные продукты:

- РЫБА
- КЕФИР
- ГЕРКУЛЕС
- ПОДСОЛНЕЧНОЕ
МАСЛО
- МОРКОВЬ
- ЛУК
- КАПУСТА
- ЯБЛОКИ, ГРУШИ И Т. Д.



Неполезные продукты:

- ГАЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ (ПЕПСИ,
ФАНТА)
- ЧИПСЫ
- СЛАДКИЕ БАТОНЧИКИ
(СНИКЕРС И Т. Д.)
- СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ,
КОЛБАСА, ПАШТЕТЫ
- ЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА,
ОСОБЕННО В ЖАРЕННОМ
ВИДЕ.



Правила приема пищи

Наше здоровье зависит не только от того, что мы едим, но и как мы это делаем. Питаться необходимо регулярно 4-5 раз в день, а не два раза, как это случается у некоторых ШКОЛЬНИКОВ



Режим питания

- 4 х разовое
питание

8.00—1 завтрак.

11.00—2 завтрак.

14.30—обед.

19.30—ужин.



- 5ти-разовое
питание

- 8.00—1 завтрак.

- 11.00—2завтрак.

- 14.30– обед.

- 19.00– 1 ужин.

- 20.30—2ужин.



Правила питания.

- 1. Старайтесь кушать свежие продукты.
- 2. Питайтесь разнообразно.
- 3 Ешьте до насыщения, но не объедайтесь.
- 4. Избегайте слишком жирных блюд и соленых закусок.
- 5. Не ешьте много сладкого.

Сервировка стола



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ.

В столовой есть закон такой:
руки мой перед едой.

Очень пища хороша-
кушай пищу не спеша.

Если будешь всё съесть,
шанс учиться есть на «пять».

Ты поел? Чиста тарелка?
Отнеси её скорей-ка.

Уходя, скажи спасибо тем,
кто стол накрыл красиво.



АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Нравится ли вам приходить в школьную столовую?
2. Вкусно ли готовят наши повара?
3. Нужно ли благодарить за приготовленную пищу?



**ДЕВИЗ ЖИЗНИ: «ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА
СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ,**

ЧТО ЕСТЬ!!!
□ Спасибо за работу!

Будьте здоровы!

