

***«Мы желаем
здоровья вам!»***

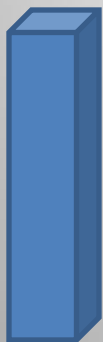
**МБОУ «Гмелинская СОШ им.В.
П.Агаркова»**

Здравствуйте!

Здоровье ?!

21%

- Нарушение зрения-
- Сердечно-сосуд. заболевания
- Ожирение
- Болезни желудка, почек
- Низкорослые



79%



Что мы едим?

Каждый день

Изредка

• Хлеб ржаной-	2%	25%
• Хлеб пшеничный-	87%	2%
• Овощи-	6%	30%
• Фрукты, ягоды, соки-	36%	64%
• Молочные продукты-	38%	62%
• Мясо-	50%	38%
• Рыба-	16%	78%
• Сладости-	70%	25%
• Сахар-	74%	21%
• Копчённости	33%	57%
• Яйца	25%	67%

**«Мы живём не для
того, чтобы есть,
но едим для того.
чтобы жить»**

Сократ

Рациональное распределение продуктов

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- КАШИ
- ХЛЕБ РЖАНОЙ
- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ФРУКТЫ, ОВОЩИ, СОКИ
- РЫБА, МЯСО, ПЕЧЕНЬ

ИЗРЕДКА !!!

НЕ ЧАСТО ИЛИ ПОНЕМНОГУ

- ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
- ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- МАРИНОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ
- КОПЧЁННОСТИ

СОЛЬ,
САХАР,
СЛАДОСТИ

**«ЖИВОТНЫЕ-
кормятся, люди-
едят;
НО ТОЛЬКО УМНЫЕ
люди умеют есть»**

**А. Брилья -
Саварен**