

Правила питания

Окружающий мир, 2 класс

УМК «Начальная школа 21 века»

Что же такое- правильное питание?

Правильное питание – это..

- это залог отличного самочувствия и сохранения здоровья.

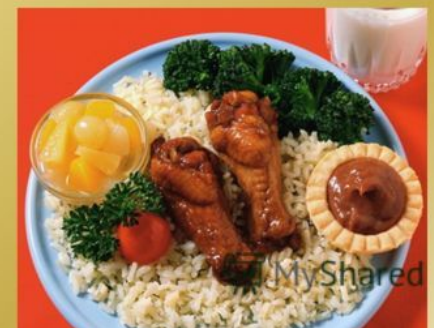
Парильное питание включает в себя правильное распределение в еде: жиров, углеводов и белков.



Составим дневной рацион ПП



Обед



На завтрак полезно кушать :

- хлебцы из цельного зерна
- овсяная каша с кусочками фруктов
- молочный суп
- творог, брынза, сыр
- мюсли, хлопья, тосты
- молочные продукты, мёд, яйца
- фруктовый сок, какао, чай



Что полезно на обед:



Легкий ужин

Ужин школьника

- Ужинать желательно минимум за 2 часа до сна.
- Яичница или омлет.
- Творог.
- Тушёные овощи.
- Гречневая, рисовая или овсяная каша.
- Тушёная рыба.





В строго ограниченном количестве!

Вредные для здоровья продукты





Будьте здоровы!

