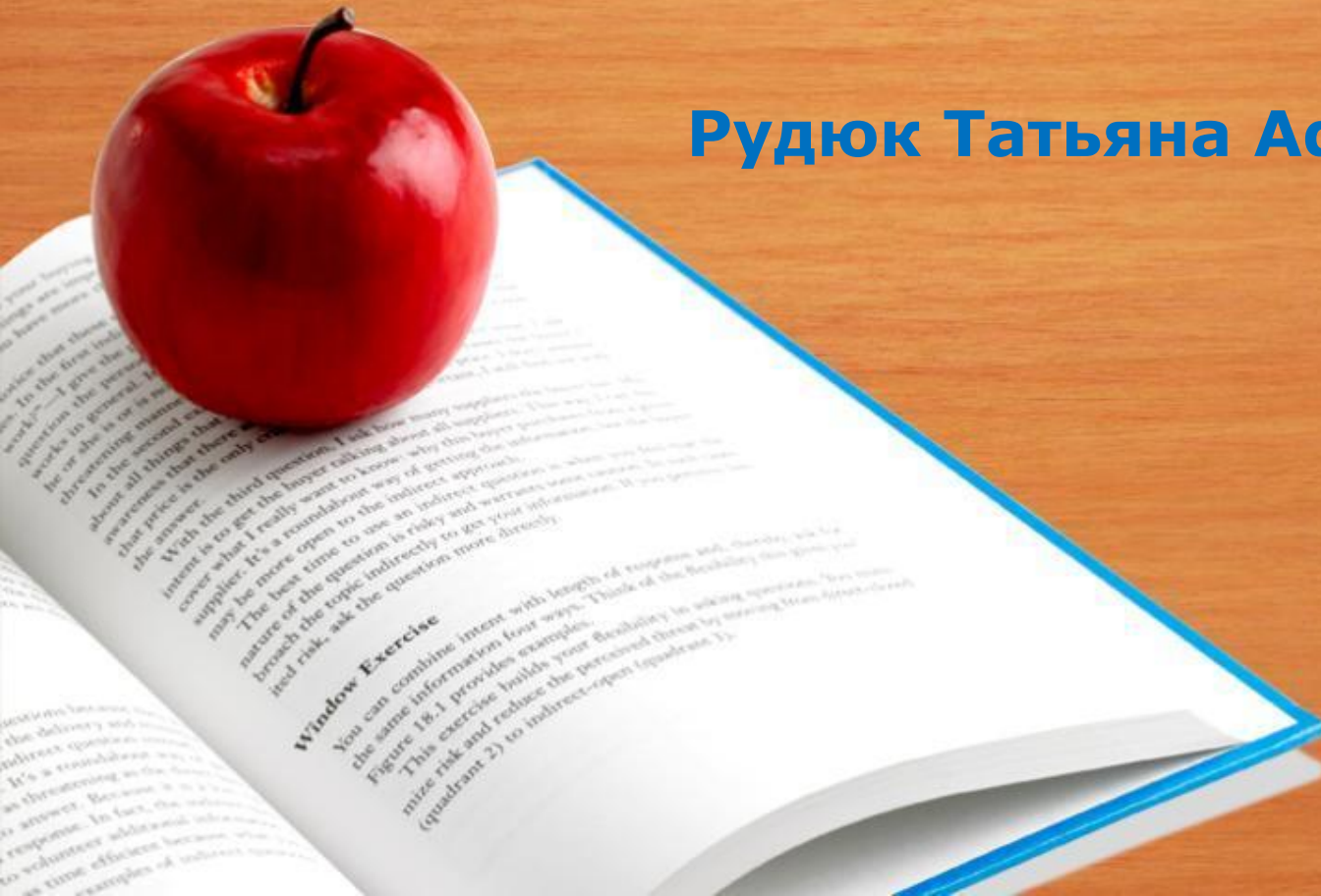


# Здоровое питание – успешное образование

МБОУ «СОШ № 4 с углубленным  
изучением отдельных предметов» г.  
Усинска

Рудюк Татьяна Афанасьевна

2016 год



# Путешествие в страну «Здоровое питание» с доктором ЗОЖиком





# Включайте в завтрак

- Морская рыба, морепродукты (йод)
- Фрукты, овощи, сухофрукты (глюкоза)
- Орехи
- Память
- Разные



ние



# Данила завтракает полезной кашей





# Фрукты и ягоды – кладезь ВИТАМИНОВ





# Желудку опасны

- Продукция фастфудов
- Сухарики, чипсы
- Сладкие газированные напитки



# На обед рекомендуем

- 1. Суп мясной, рыбный, овощной.
- 2. Мясо, рыба, овощное рагу, рис, пюре, макароны;
- Салаты – капуста, морковь, огурцы, винегрет.
- 3. Компот из свежих фруктов, сухофруктов.





# **Наша школьная столовая – пример здорового**

## **питания**

- **Разнообразие.**
- **Готовка на пару, в духовке.**
- **Обед без жира и жареных.**
- **Свежие фрукты и овощи.**





# Обед в школьной столовой



# В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ





# САЛАТ – ЭТО НАБОР САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ



# Полдник – очень важный прием пищи

## ПОЛЕЗНО:

Молоко

Чай

Чай с молоком

Йогурт

Кефир

Сыр

Сок

Печенье





# Вкусны ватрушки в нашей столовой!





# Выберите продукты на ужин

- Кофе, сосиски, куриная грудка, помидоры, огурцы, конфеты, сыр, хлеб, какао, чай, картошка фри, хлеб





# Рекомендуем на ужин

- Куриная грудка;
- Рыба;
- Овощной салат;
- Овощи;
- Фрукты;
- Каши;
- Картофель;
- Творог.

**БЕЛКИ**  
**УГЛЕВОДЫ**



# Соня ужинает





**ЛЮБЛЮ ЯБЛОЧКИ!**



# Правила здорового питания от доктора ЗОЖика

- На завтрак горячее блюдо, лучше каша;
- Нет фрешам на голодный желудок;
- Перерыв между приемами пищи не более 4 часов;
- Не перебивайте аппетит перекусом;
- Обязательно включайте в обед первое блюдо;





**Сладости (пирожное, торты, шоколад) не включайте в ежедневный рацион;  
Обязательно в течение дня выпивайте не менее 1 -2 литров обычной воды.**



# Доктор ЗОЖИК

**Надеюсь я, мои советы  
Помогут непременно вам.  
Их выполнять всегда  
приятно,  
Если здоровье важно вам!**





**Учить уроки, чтоб на «5»**

**И спортом заниматься.**

**Чтоб мозг и мышцы**

**укреплять,**

**Нам надо правильно**

**питаться!**



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!





# ИСТОЧНИКИ:

1. [allforchildren.ru/poetry/sweet012.php](http://allforchildren.ru/poetry/sweet012.php)
2. [nas2.net/detskij-poldnik-ili-perekus-dlya-shkolnika.html](http://nas2.net/detskij-poldnik-ili-perekus-dlya-shkolnika.html)
3. [mamaexpert.ru/article/poldnik-dlya-rebenka](http://mamaexpert.ru/article/poldnik-dlya-rebenka)
4. [www.healthy-info.ru/stati/cto-takoe-pravilnoe-pitanie](http://www.healthy-info.ru/stati/cto-takoe-pravilnoe-pitanie)
- 5.

