

**«Мы -за
правильное
питание»**

**МБОУ «Гмелинская СОШ»
4 «А»класс**

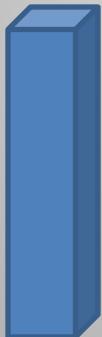
Здравствуйте!

Здоровье ?!

21%

79%

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



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**