

Устный журнал «Здоровое питание школьника»



Правильное питание - основа здоровья

Человеку нужно есть,
чтобы встать и чтобы сесть.
чтобы прыгать, кувыркаться.
Песни петь, дружить , смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых детских лет уметь.

Для правильного питания нужны полезные продукты.

Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.



Витамины

Витамины - просто чудо
Сколько радости несут.
Все болезни и простуды
Перед ними упадут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда
Важнейшее условие.



Пейте, дети, молоко, будете здоровы!



- Причиной создания Национальной программы «Школьное молоко» явились показатели состояния здоровья детского населения нашей страны.
- По данным Минздравсоцразвития 98% жителей России испытывают нутриентную и витаминную недостаточность, лишь менее 3% российских детей, оканчивающих сегодня школу можно считать здоровыми.

Питание должно быть регулярным и умеренным

Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда.
В питании тоже важен режим,
тогда от болезней мы убежим.
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
Плюшки, конфеты, печенье, торты
В малых количествах детям нужны.



Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Рыба
- Кефир
- Геркулес
- Подсолнечное масло
- Морковь
- Лук
- Капуста
- Яблоки, груши

НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Пепси
- Фанта
- Чипсы
- Жирное мясо
- Торты
- Сникерсы
- Шоколадные конфеты
- Сало

Правила здорового питания

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
- Перед началом тяжёлой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопитесь.
- Нельзя никакую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.

“Быть здоровым, молодым и красивым – это талант! И он есть у каждого, кто понял, что сохранение здоровья – дело рук самого человека”.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!