

# 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!!!**