

Путешествие в страну Здоровья



Формула жизни:

**ЖИЗНЬ =
ЗДОРОВЬЕ + СЕМЬЯ +
УЧЕБА + ДРУЗЬЯ**

Здоровый РЕБЕНОК - успешный РЕБЕНОК

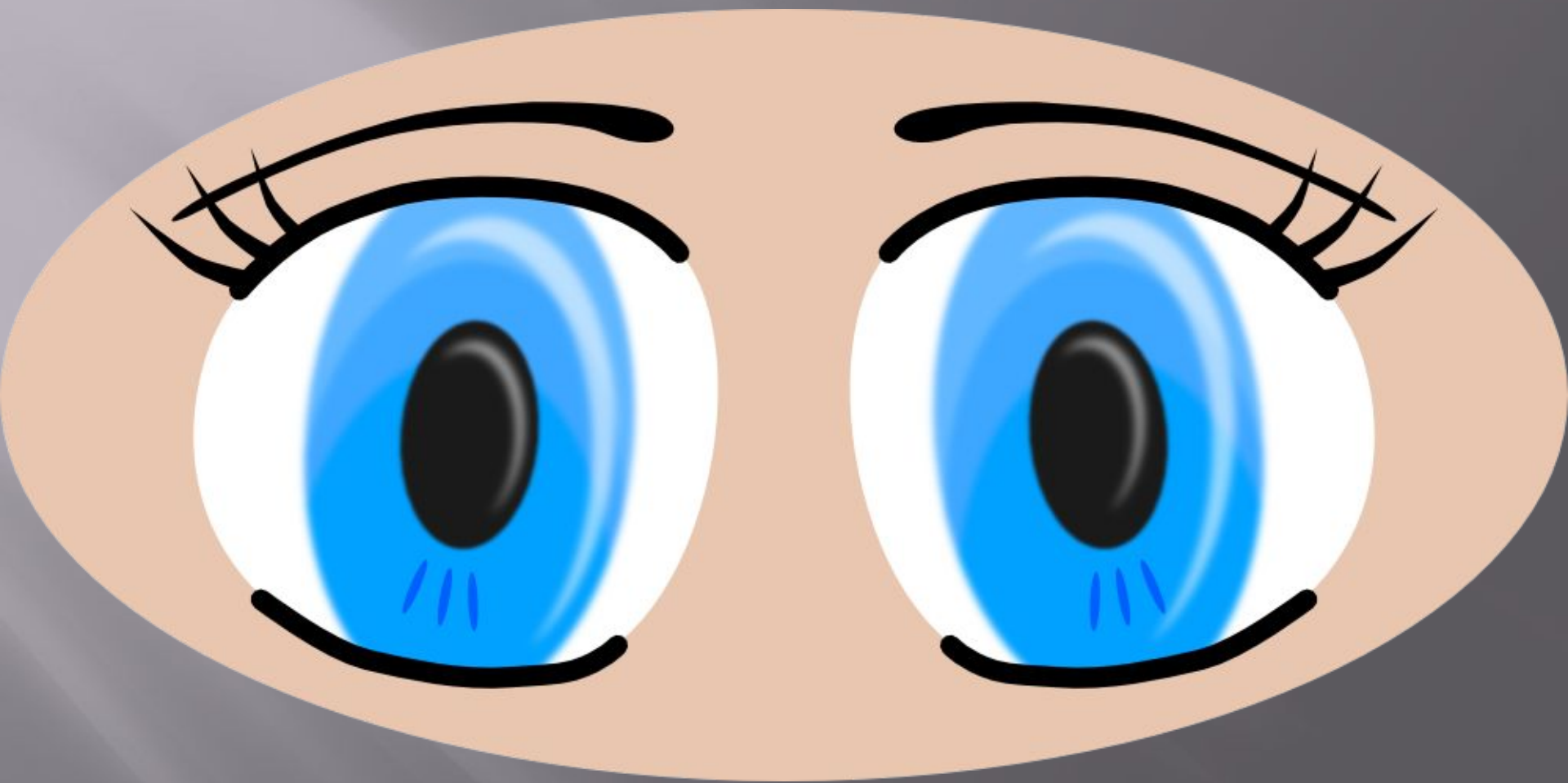


1. «Здоровый человек - богатый человек».

2. « В здоровом теле – здоровый дух».

3. «Здоровье - дорожке золота».







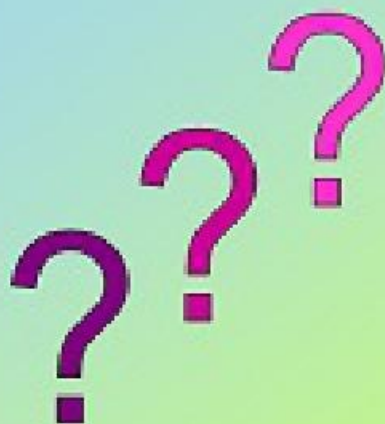








Игра «Что? Где? Когда?»





Проспект «Здоровье Человека»



Отдых в парке



ПОДЕЛИСЬ СВОЕЙ



ДОБРОТОЙ!

Площадь Гигиены



Кафе «приятного аппетита»

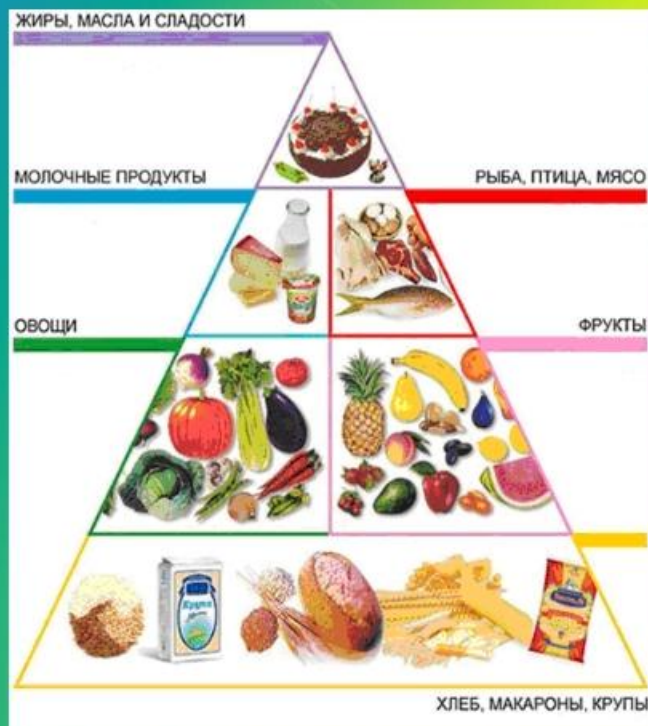




*Наш
разговор
о здоровом, правильном
питании !*



Правильное питание – залог здоровья!



Для жизни
нам нужна
энергия, и
мы
получаем
её из еды и
питания.



Пирамида питания

Жиры, масла, сладости

Молочные продукты
2-3 порций

Мясо, рыба, яйца, птица
2-3 порций

Овощи
3-5 порций

Фрукты
2-4 порций

Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб
6-11 порций



Режим питания

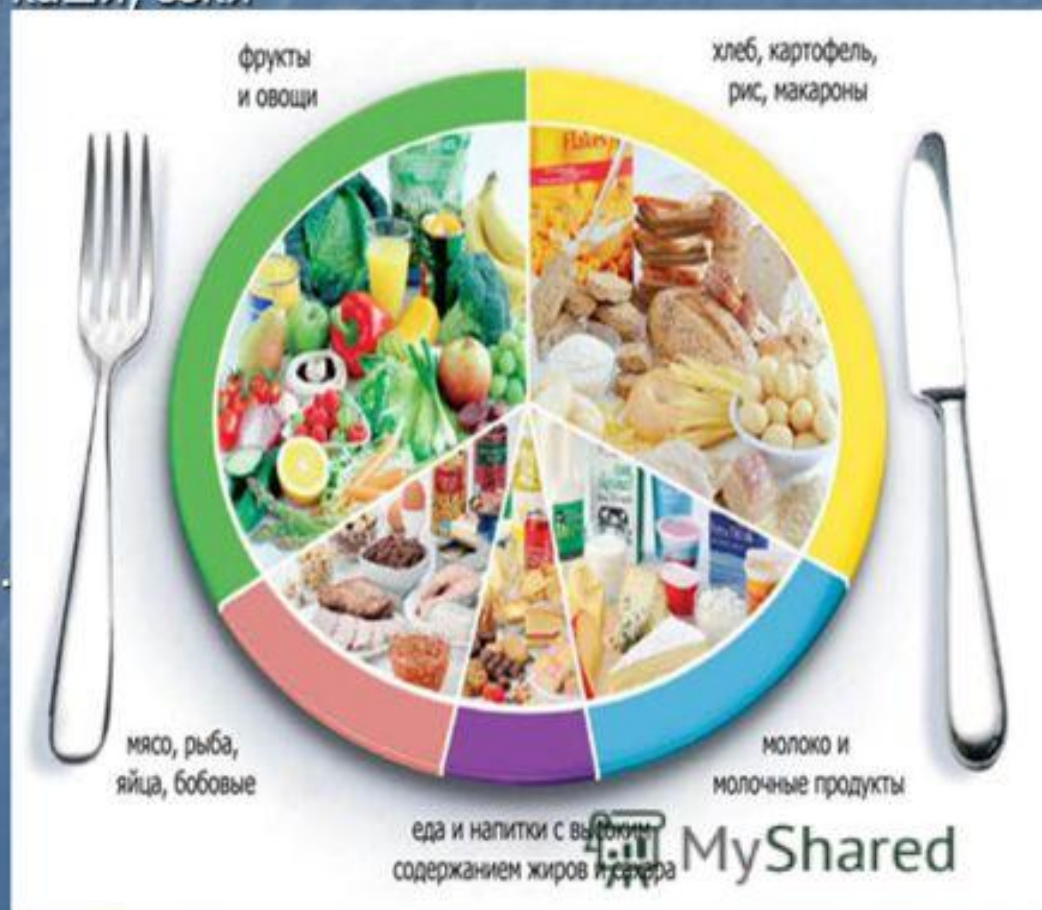
- 1 завтрак: мясо, рыба и бобовые

- 2 завтрак: фрукты, овощи, каши, соки

- Обед: хлебные изделия, картофель, рис, макароны, соки.

- Полдник: молоко и молочные продукты.

- Ужин: еда и напитки с высоким содержанием жира и сахара.



Здоровый РЕБЕНОК - успешный РЕБЕНОК



Бульвар « Не болей»





ЗДОРОВЬЕ -

Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание

