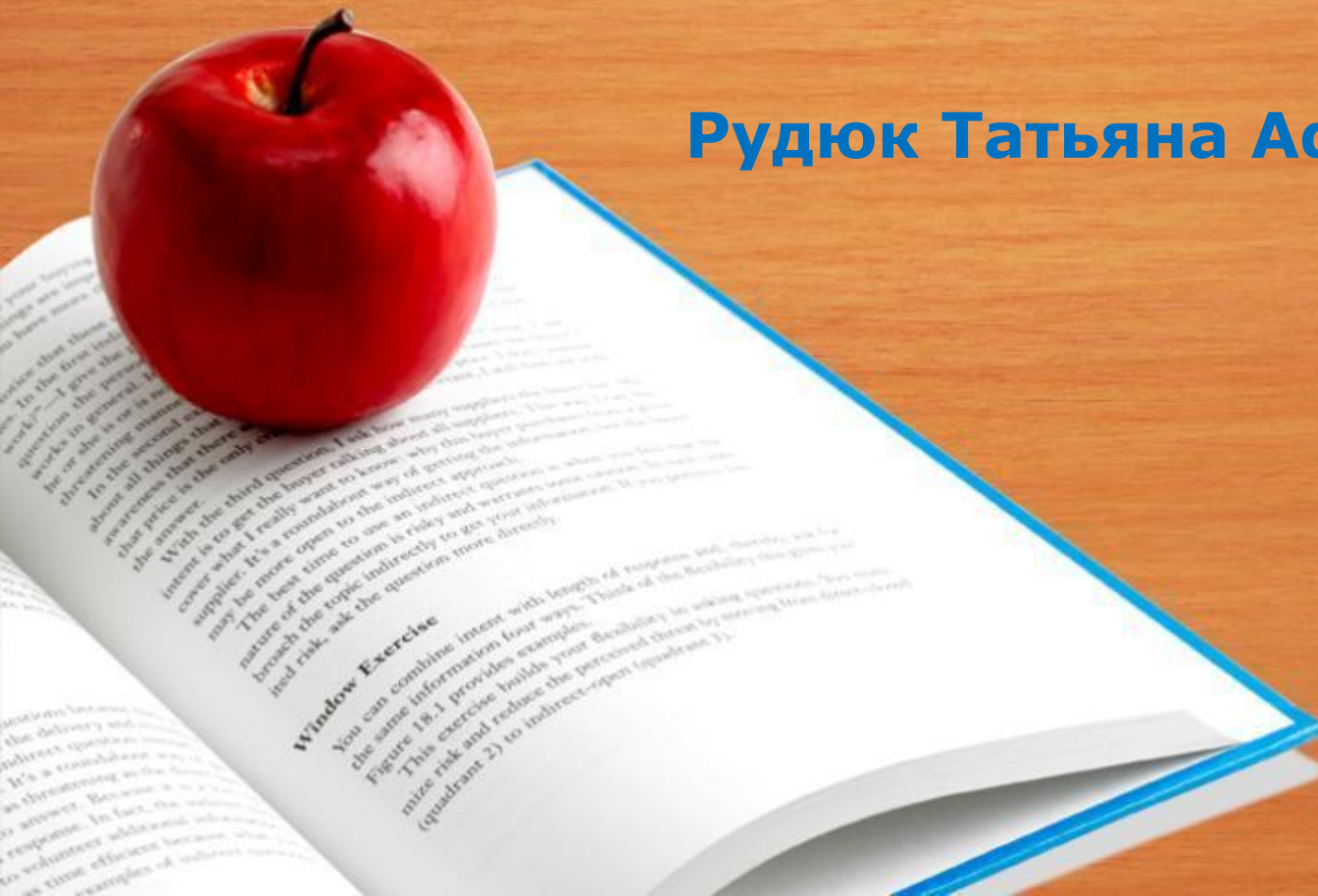


Здоровое питание – успешное образование

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 жарок.**
- **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
2. nas2.net/detskij-poldnik-ili-perekus-dlya-shkolnika.html
3. mamaexpert.ru/article/poldnik-dlya-rebenka
4. www.healthy-info.ru/stati/cto-takoe-pravilnoe-pitanie
- 5.

