

# Устный журнал: **Здоровое питание.**



**Мы – то, что  
мы едим**

# Правильное питание – залог здоровья.

## Полезные продукты.

рыба

мясо птицы

молоко

яйца

овощи

фрукты

мёд

масло



## Продукты ограниченного потребления.

конфеты

печенье

мороженое

торт

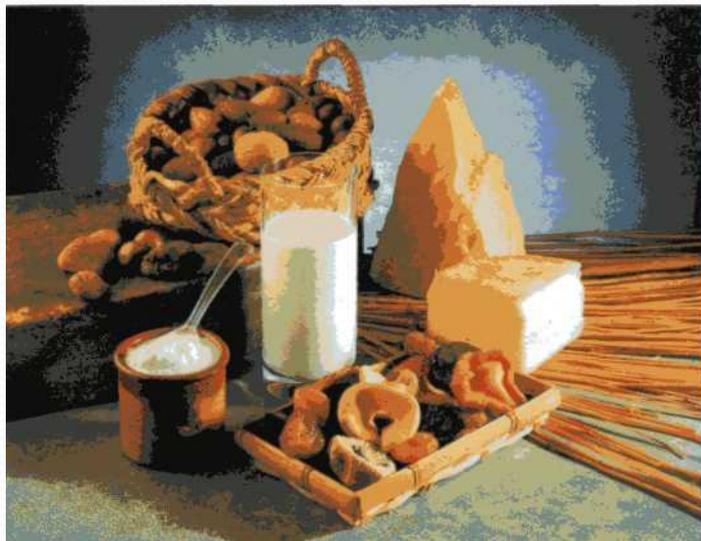
чипсы

колбаса

пепси-кола

шоколад

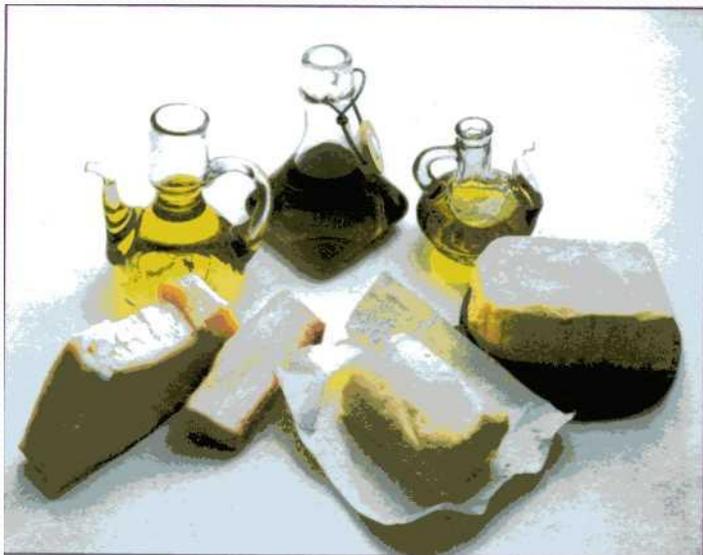




**Богатые магнием продукты обеспечивают ритмичную работу сердечной мышцы, помогают снять депрессию и раздражительность, поддерживают здоровое состояние зубов.**



**Кальций – один из важных минералов в организме человека. Наряду с фосфором он обеспечивает прочность зубов и костей, способствует быстрому заживлению ран.**



**Жирорастворимые витамины А, D, Е организм человека получает из сливочного и растительного масла, сала.**



**Мясо, сыры, морепродукты, яйца, молоко содержат в себе витамины группы В, которые необходимы для укрепления нервной системы и сохранения физической силы организма.**

# О вредных вкусностях и невкусных полезностях

Стой, дружок. остановись!  
От пищи вредной воздержись!

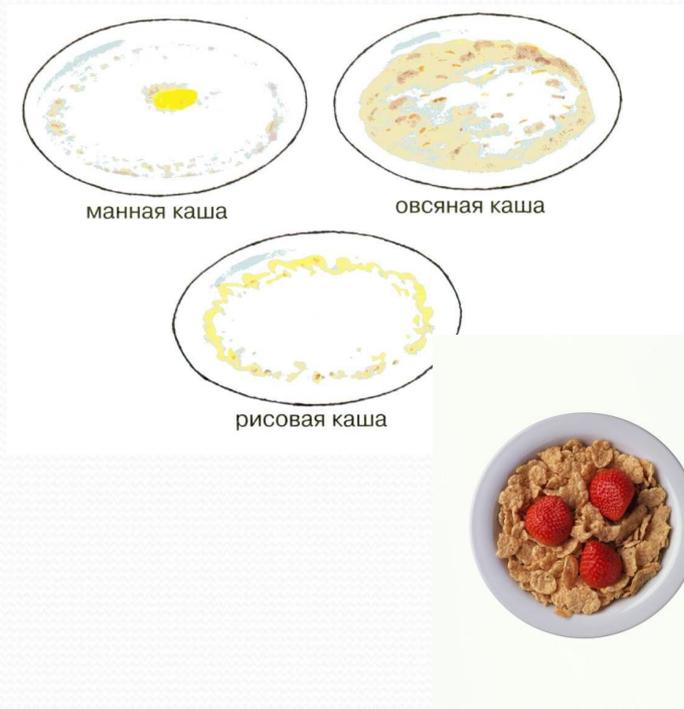


А теперь, дружок, запомни,  
От какой еды нам польза!



# Каша – матушка наша, хлеб – кормилец.

- Хлеб содержит белки, жиры, витамины, минеральные вещества.



Каша улучшает  
пищеварение, работу  
печени.

# Гимн молоку.



Витамины группы В –  
в молоке и в  
твороге



# Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.



**Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить в рацион питания.**



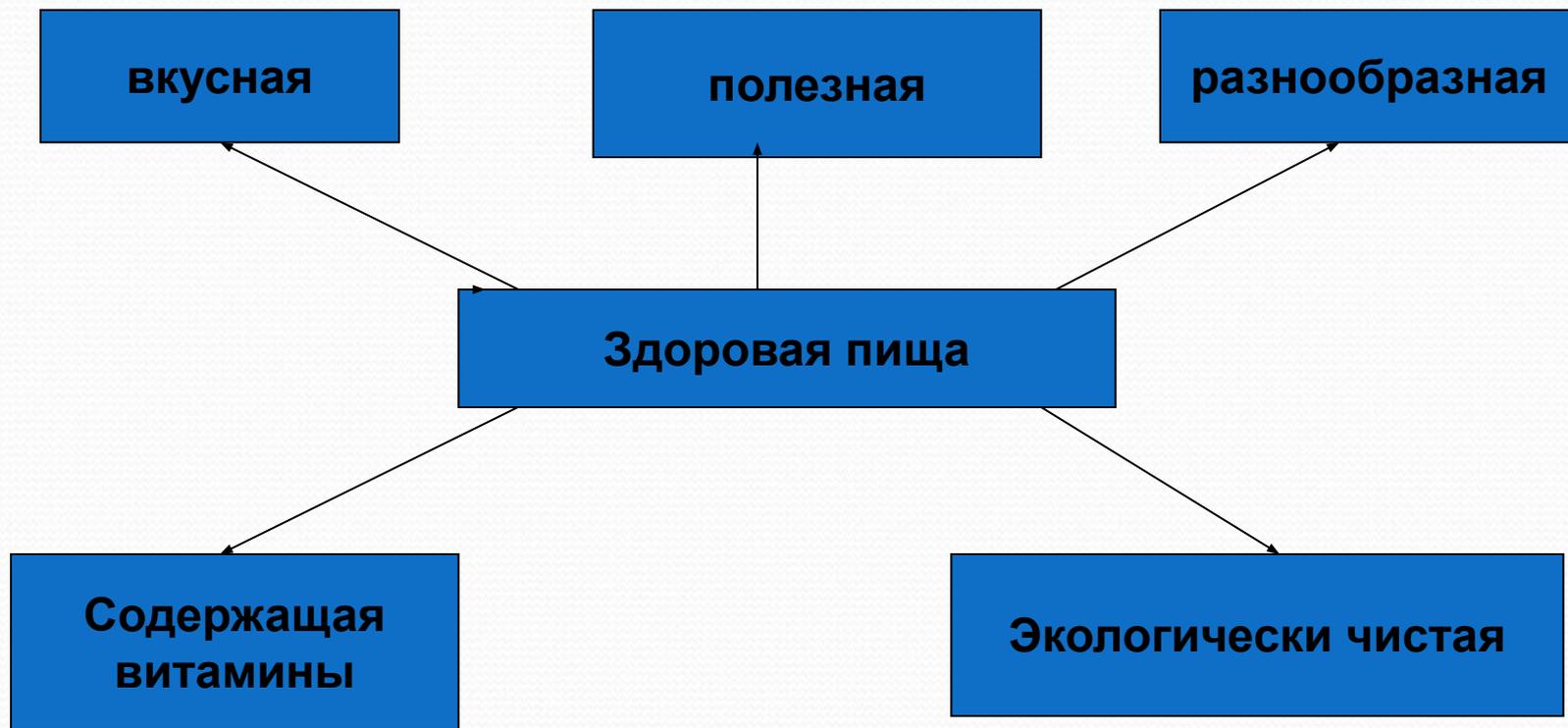
**Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно.**

## **«Золотые» правила питания.**

- - **Перед едой мойте руки с мылом.**
- - **Фрукты овощи надо хорошо мыть.**
- - **Не торопись! Ешь маленькими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.**
- - **Соблюдай режим питания.**
- - **Во время еды не разговаривай и не читай!**
- - **Не передай! Ешь в меру!**



# Какая должна быть здоровая пища?



Помни всюду и всегда: для твоего здоровья  
Полноценная еда – важнейшее условие!

