

Устный журнал: **Здоровое питание.**



**Мы – то, что
мы едим**

Правильное питание – залог здоровья.

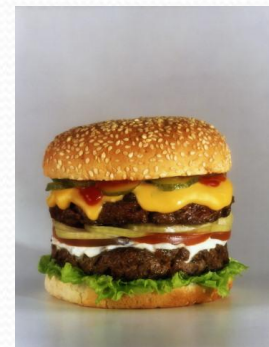
Полезные продукты.

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!

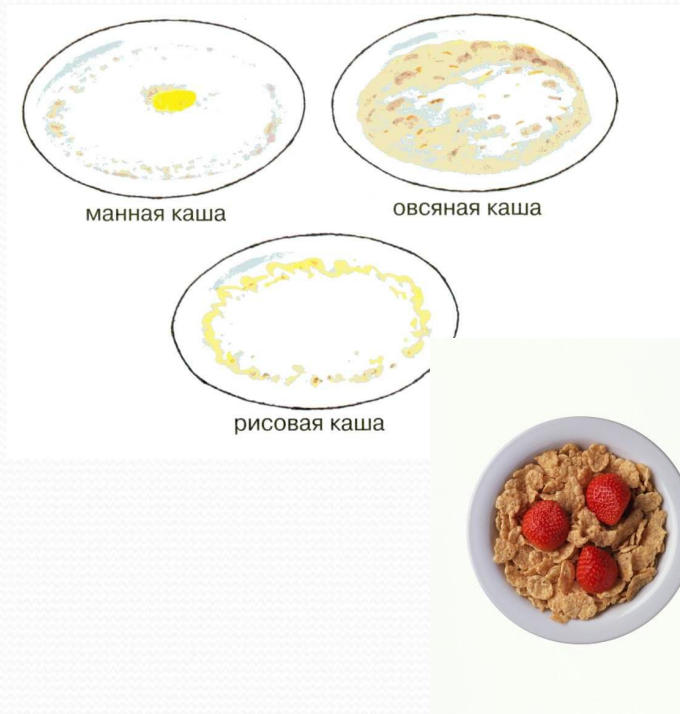


А теперь, дружок, запомни,
От какой еды нам польза!



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.



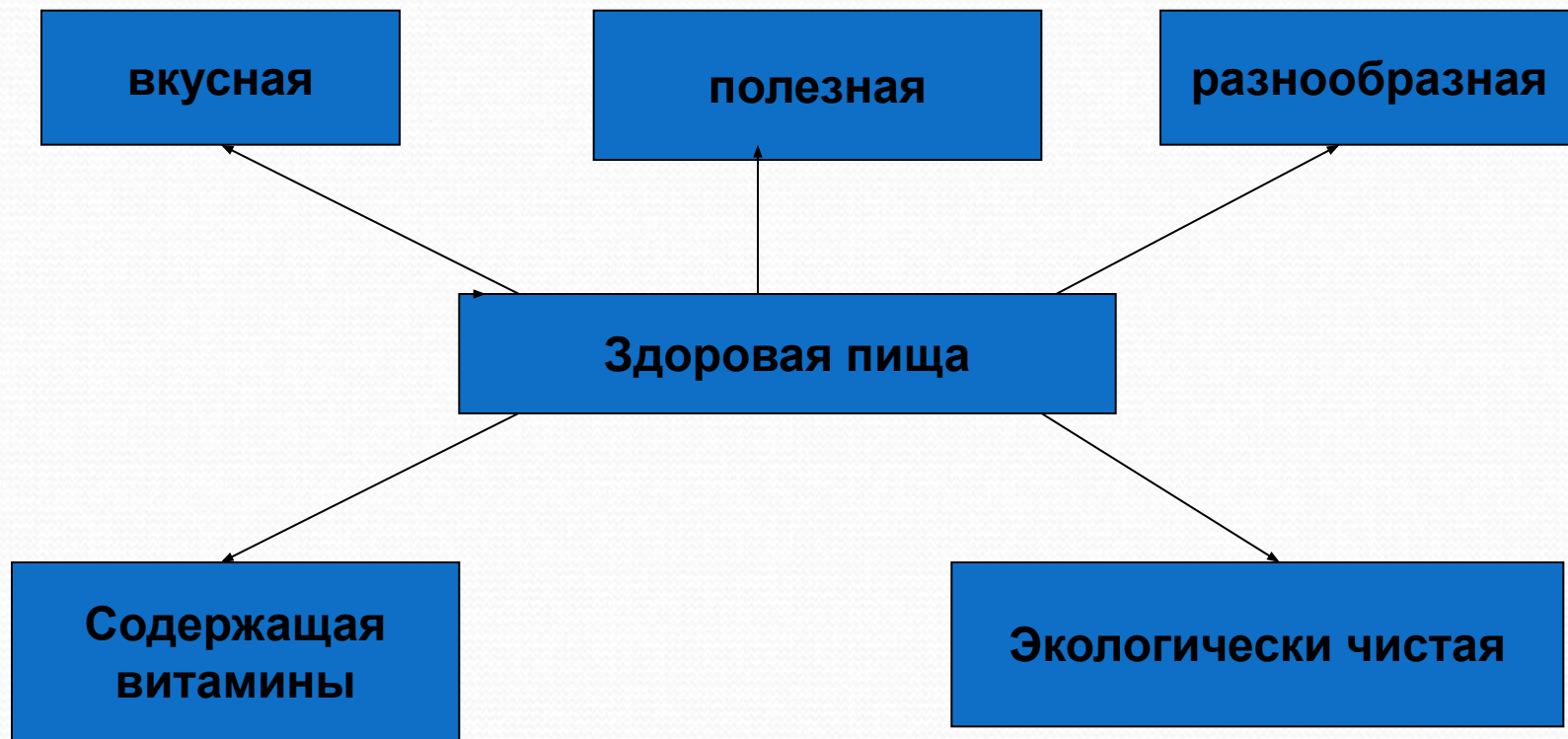
Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно.

«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!

