

Правильное

питание - залог

здоровья

школьника



ВОПРОСЫ АНКЕТЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

- Завтракаешь ли ты дома?
- Из каких продуктов состоит твой завтрак?
- Сколько раз в день ты питаешься?
- Часто ли ты ешь фаст-фуд?
- Любимое блюдо?



РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ.

63% - завтракают дома по утрам.

22% - не всегда завтракают.

15% - не завтракают.



ИЗ КАКИХ ПРОДУКТОВ СОСТОИТ ЗАВТРАК?

Бутерброд, омлет, каша, йогурт, хлопья с молоком, чай, кофе.

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ТЫ ПИТАЕШЬСЯ?

43% - 3-5 раз в день.

32% - 1-2 раз в день.

25% - 7-8 раз, сколько захочу.

ЧАСТО ЛИ ТЫ ЕШЬ ФАСТ-ФУД(БЫСТРАЯ ЕДА)?

65% - часто.

25% - иногда.

10% - не знаю, что это такое.

Любимое блюдо?

Пельмени, вареники, жареный картофель, пирожки, плов, картофельное пюре, котлеты, борщ.

Правильное питание-питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.



10 «ВРЕДНЫХ» ПРОДУКТОВ.

- **Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.**
- **Чипсы, картофель фри**
- **Газированные напитки**
- **Шоколадные батончики**
- **Колбасы и сосиски.**
- **Жирное мясо.**
- **Майонез, кетчуп, фабричные соусы.**
- **Продукты быстрого приготовления.**
- **Соль.**
- **Алкоголь.**



**«НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А
НЕ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ».**

**Уважаемые родители, помните!
Главное-это здоровье вашего
ребенка и улыбка на его лице.**

