

***«Мы желаем
здоровья вам!»***

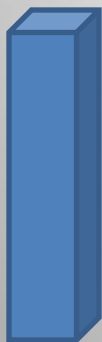
**МБОУ «Гмелинская СОШ им.В.
П.Агаркова»**

Здравствуйте!

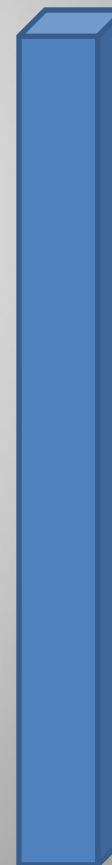
Здоровье ?!

21%

- Нарушение зрения-
- Сердечно-сосуд. заболевания
- Ожирение
- Болезни желудка, почек
- Низкорослые



79%



Что мы едим?

Каждый день

Изредка

| | | |
|------------------------|-----|-----|
| • Хлеб ржаной- | 2% | 25% |
| • Хлеб пшеничный- | 87% | 2% |
| • Овощи- | 6% | 30% |
| • Фрукты, ягоды, соки- | 36% | 64% |
| • Молочные продукты- | 38% | 62% |
| • Мясо- | 50% | 38% |
| • Рыба- | 16% | 78% |
| • Сладости- | 70% | 25% |
| • Сахар- | 74% | 21% |
| • Копченности | 33% | 57% |
| • Яйца | 25% | 67% |

**«Мы живём не для
того, чтобы есть,
но едим для того.
чтобы жить»**

Сократ

Рациональное распределение продуктов

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- КАШИ
- ХЛЕБ РЖАНОЙ
- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ФРУКТЫ, ОВОЩИ, СОКИ
- РЫБА, МЯСО, ПЕЧЕНЬ

ИЗРЕДКА !!!

НЕ ЧАСТО ИЛИ ПОНЕМНОГУ

- ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
 - ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
 - МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ
 - МАРИНОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ
 - КОПЧЁННОСТИ
- СОЛЬ,
САХАР,
СЛАДОСТИ

**«ЖИВОТНЫЕ-
КОРМЯТСЯ, ЛЮДИ-
ЕДЯТ;
НО ТОЛЬКО УМНЫЕ
ЛЮДИ УМЕЮТ ЕСТЬ»**

**А. Брилья -
Саварен**