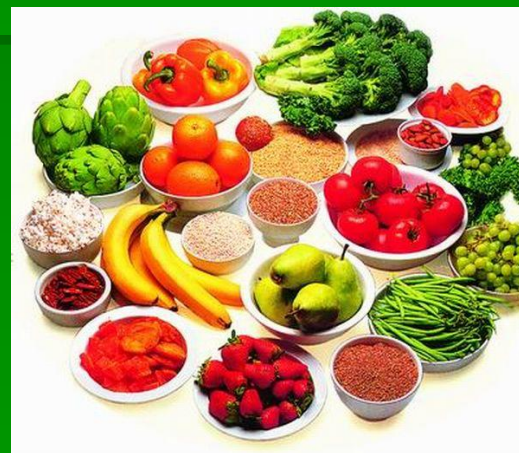


Полезная и вредная пища

Моисеева Наталья Николаевна
МБОУ СОШ с.Донгуз
Балтайского района Саратовской области

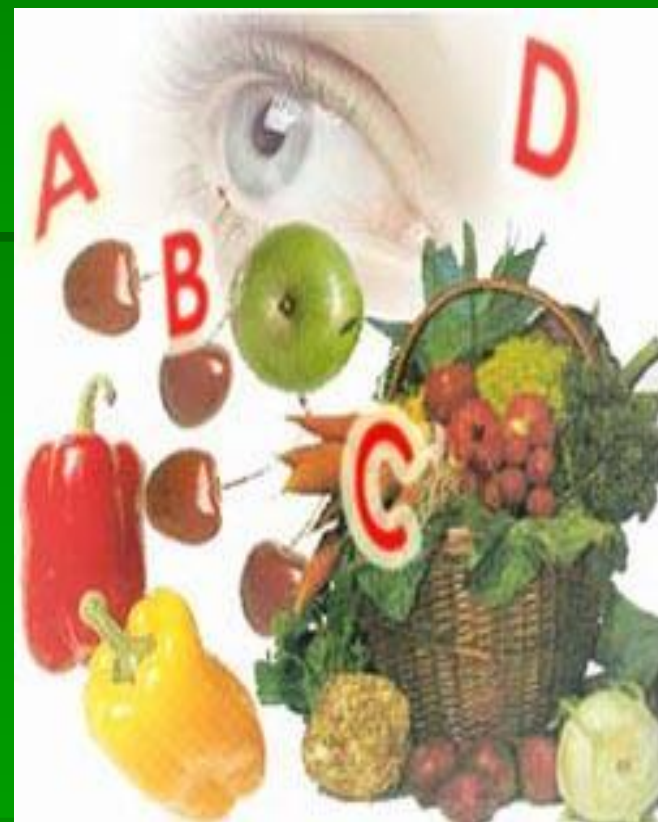
Полезные и вредные продукты

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.
Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда –
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



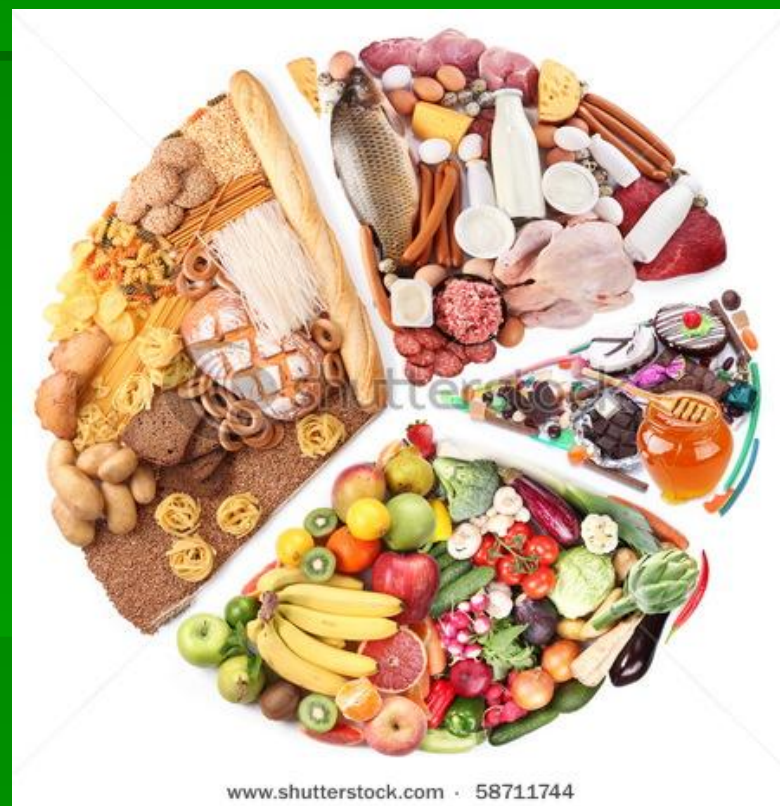
ВИТАМИНЫ

- Витамин А.
- У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам , конечно ,не хватает меня. Догадались кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами ребята!
- Витамин В.
- Ну а если вам не хватает витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи...
- Витамин С.
- А вот и я самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, ягодах, в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались кто я ? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.
- Витамин Д.
- Я редкий, но, пожалуй ,один из самых важных витаминов –витамин Д! Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко.
- А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Чтобы быть здоровым и сильным, необходима разнообразная пища. Здоровая пища и большое количество жидкости снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития. Есть полезно в одно и то же время. Пища, съеденная без суеты и спешки, хорошо пережеванная, легче переваривается и усваивается организмом. Есть лучше 3-4 раза в сутки с перерывами в 4-4,5 часа.
- После еды занятия физкультурой и спортом нужно отложить на 1,5 - 2 часа, так как переполненный желудок не дает выполнять упражнения в полном объеме; ощущается тяжесть в животе. Это наносит вред организму.



www.shutterstock.com · 58711744

Памятка для детей и их родителей

- 1. Каждый день употреблять разнообразную пищу.
- 2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
- 3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
- 4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.
- 5. На завтрак лучше есть различные каши.
- 6. Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х -4х блюд.
- 7. Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
- 8. На полдник ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
- 9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир и т.д.
- 10. Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.
- 11. Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные продукты.

Человеку нужно есть ,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

