

# Путешествие в страну «Неболейка»





# Станция «Питания»





Углеводы

Белки

Жиры

↓  
↓  
пищеварение

↓  
↓  
Глюкоза (сахар)  
в крови и клетках

↓  
↓  
Аминокислоты  
в крови и клетках

↓  
↓  
Жирные кислоты  
в крови и клетках

# ВИТАМИНЫ



**РОСТ**

**ЗРЕНИЕ**

**КРЕПКИЕ ЗУБЫ**



**СИЛА**

**АППЕТИТ**

**ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ**



**БОДРОСТЬ**

**НЕТ ПРОСТУДЕ**

**Жиры и сладости**  
употреблять время  
от времени

**Молоко и  
молокопродукты**  
2-3 вида  
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,  
яйца, бобы и орехи**  
2-3 блюда  
ежедневно

**Овощи**  
3-5 видов  
ежедневно

**Фрукты**  
2-4 вида  
ежедневно

**Крупы, злаки,  
мучные изделия**  
4-5 и более  
блюд ежедневно

**ПИРАМИДА ПИТАНИЯ**



## Рекомендации:

*В питании всё должно быть в меру;  
Пища должна быть разнообразной;  
Еда должна быть тёплой;  
Тщательно пережёвывать пищу;  
Есть овощи и фрукты;  
Есть 3—4 раза в день;  
Не есть перед сном;  
Не есть копчёного, жареного и острого;  
Не есть всухомятку;  
Меньше есть сладостей;  
Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.*



# Станция «Лентяйск»





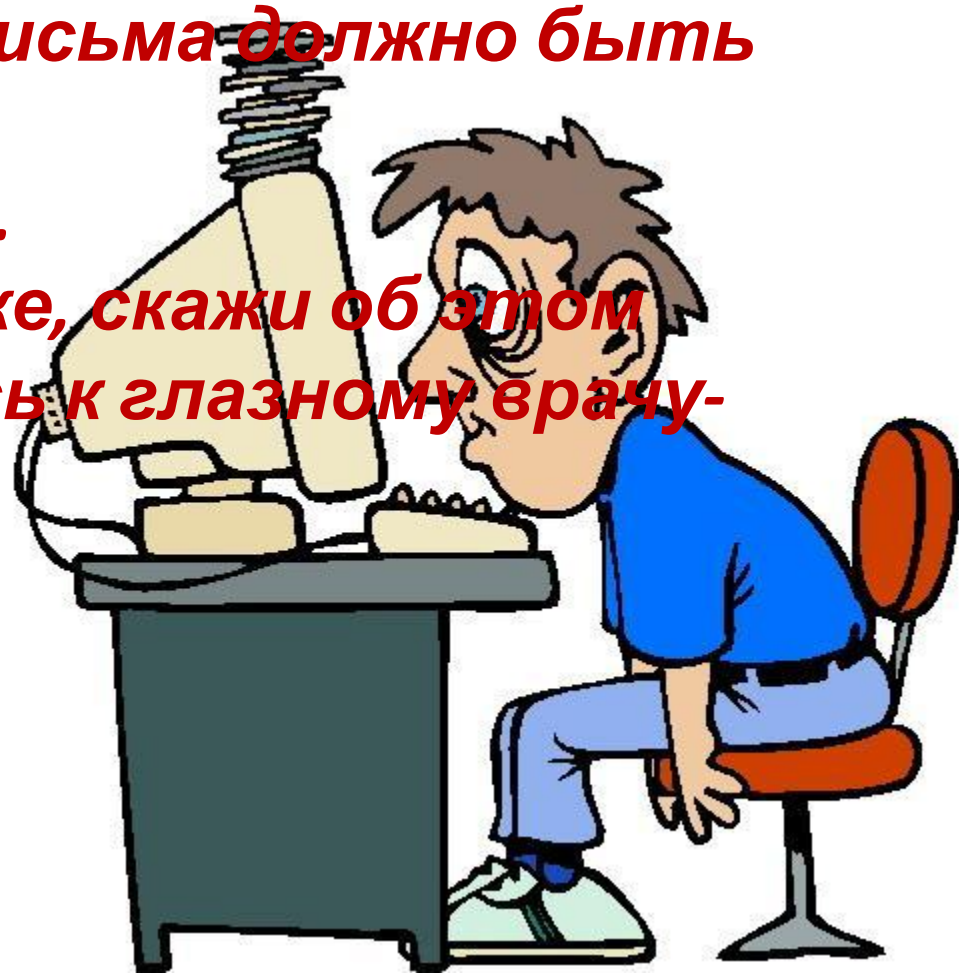
Станция «Все-

**ЗНАЙКИНЫХ»**



## **ПАМЯТКА «ПОМНИ!»**

- 1. Смотри телевизор не больше полутора часа в день.**
- 2. Не читай лежа и в транспорте.**
- 3. Не пиши с низко наклоненной головой.**
- 4. Место для чтения и письма должно быть хорошо освещено.**
- 5. Давай отдых для глаз.**
- 6. Если стал видеть хуже, скажи об этом родителям. Обратись к главному врачу-окулисту.**



# Страна

## ПАМЯТКА «6 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

- 1. Каждый день пей молоко, желательно есть мясо и свежие овощи и фрукты.**
- 2. Не увлекайся конфетами и другими сладостями- ты можешь от них растолстеть.**
- 3. Регулярно занимайся физкультурой в школе и дома. Играй в подвижные игры.**
- 4. Научись кататься на велосипеде, играть в мяч, танцевать.**
- 5. Помогай по дому- это прекрасное физическое упражнение.**
- 6. Соблюдай правила личной гигиены.**