

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»



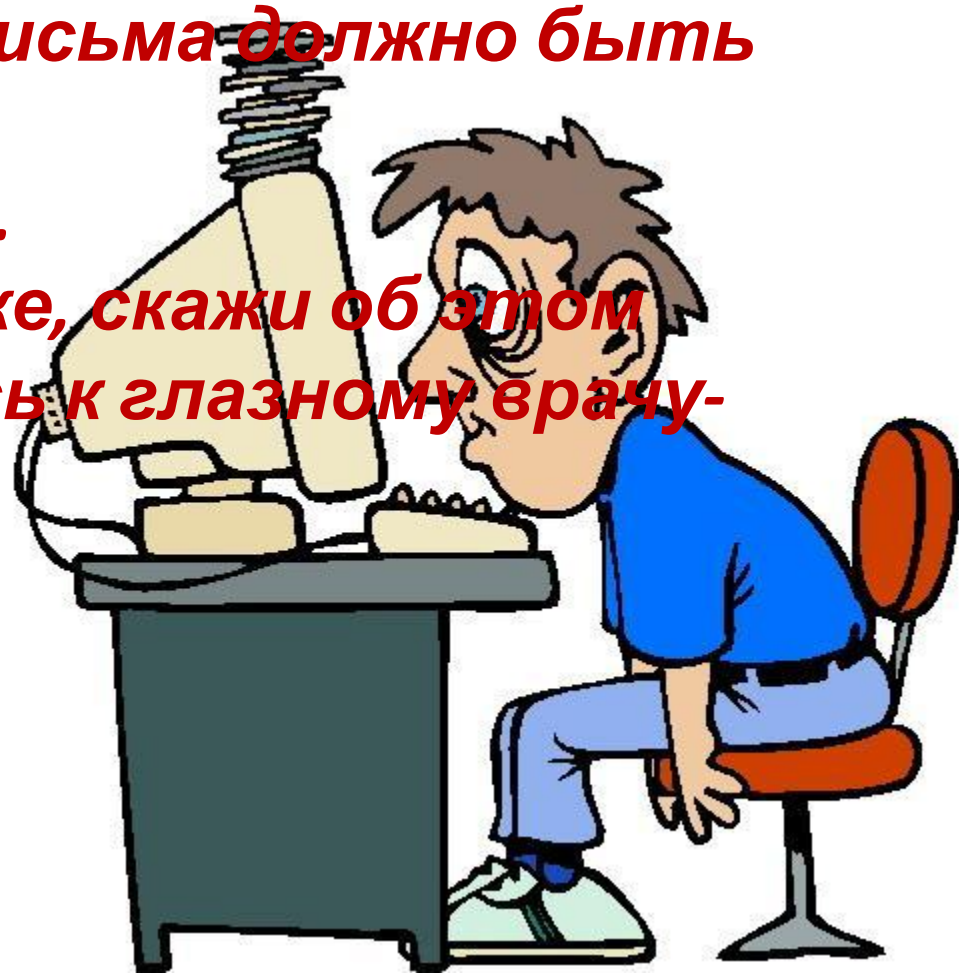
Станция «Все-

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» «Неболейка»

- 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.**
-