

«Вкусняшка»



- Это едят мои друзья.
- Так делают родители.
- Мне запрещено, а хочется попробовать.
- Эта еда мне привычна.
- Видел рекламу по телевизору.
- Это можно успеть съесть за перемену.
- Это модно.
- Это вкусно.
- Это ест мой кумир, и я хочу ему подражать.
- Это здоровая пища.
- В этом продукте питания много витаминов.



Здоровая пища –это прежде всего витаминизированная, качественная и сбалансированная, те та, которая содержит в нужном количестве основные питательные вещества: жиры, белки и углеводы. Причём их количество зависит от возраста человека и вида его деятельности.



Углеводы

- Энергия
- Движение
- Активная работа головного мозга



Белки

- Рост
- Развитие мышц
- Заживление ран



Жиры

- Обменные процессы
- Дополнительная энергия



Ребята, мера нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо еще про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье, торты –
В малых количествах детям нужны.
Запомните, дети, простой мой совет:
Здоровье одно, а второго – то нет.

