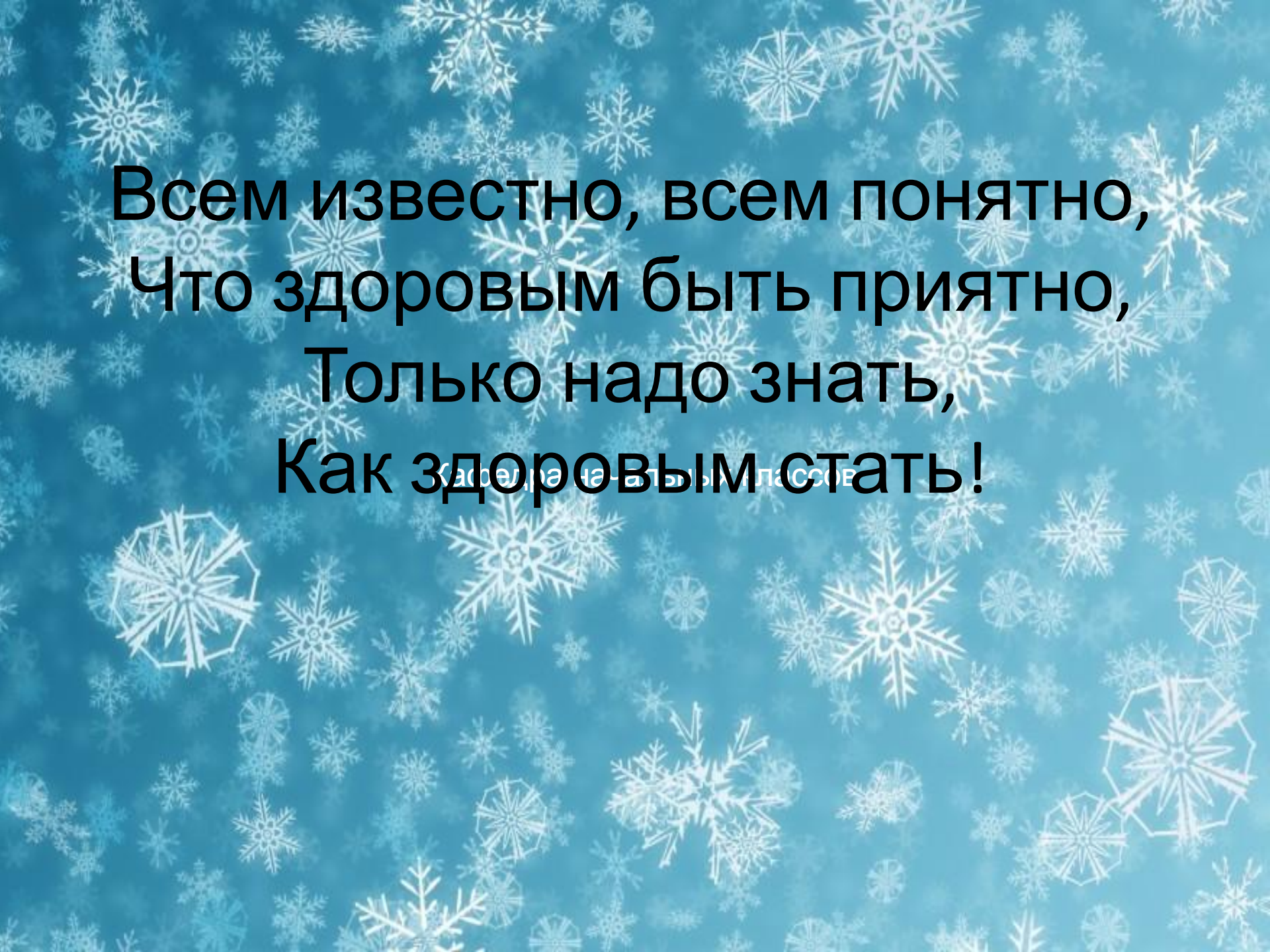




**РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ**

**МЕНЮ
ДЛЯ ВАРИ**

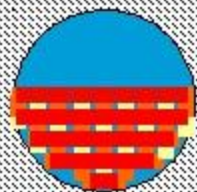


**Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно,
Только надо знать,
Как здоровым стать!**

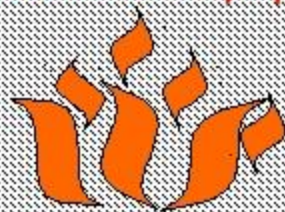
Каседрэ ча-агы классов

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

белки

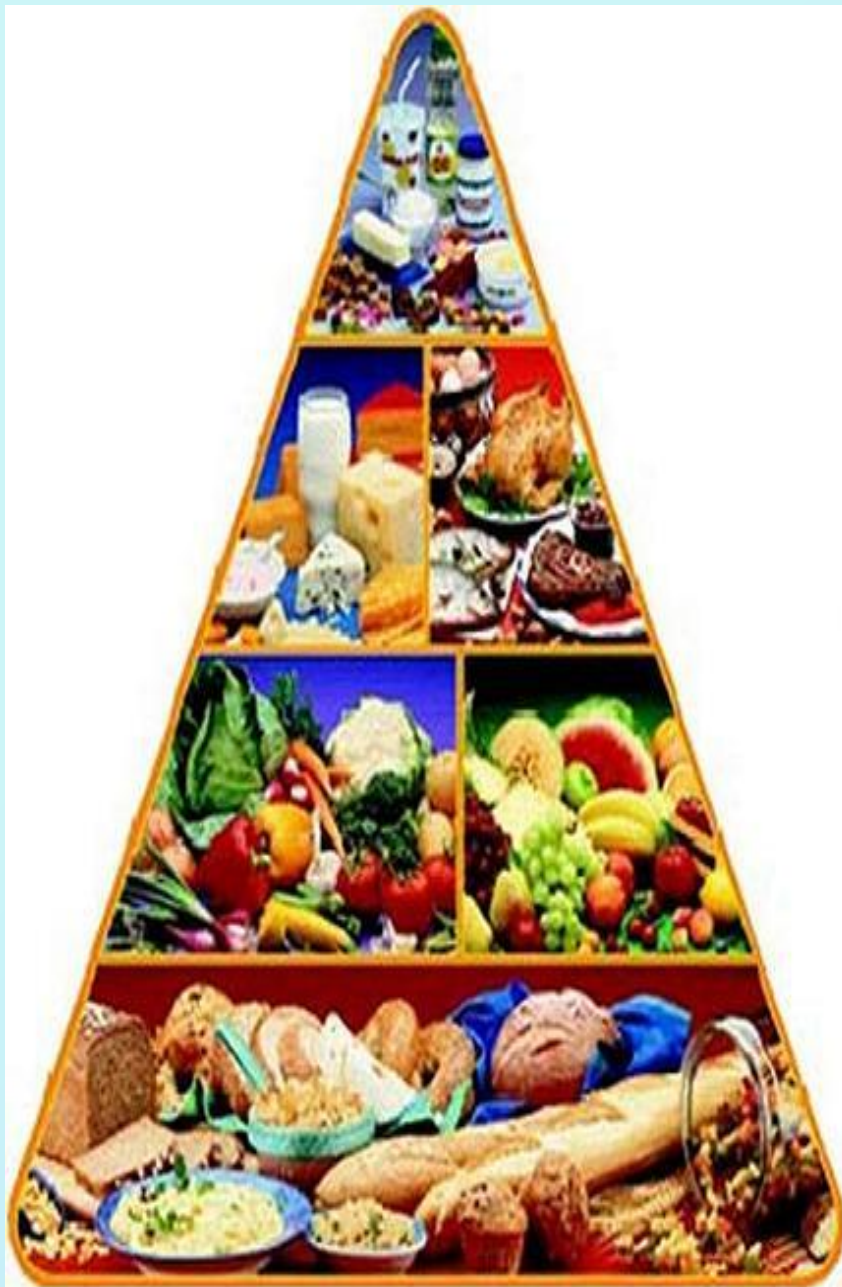


углеводы



жиры





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

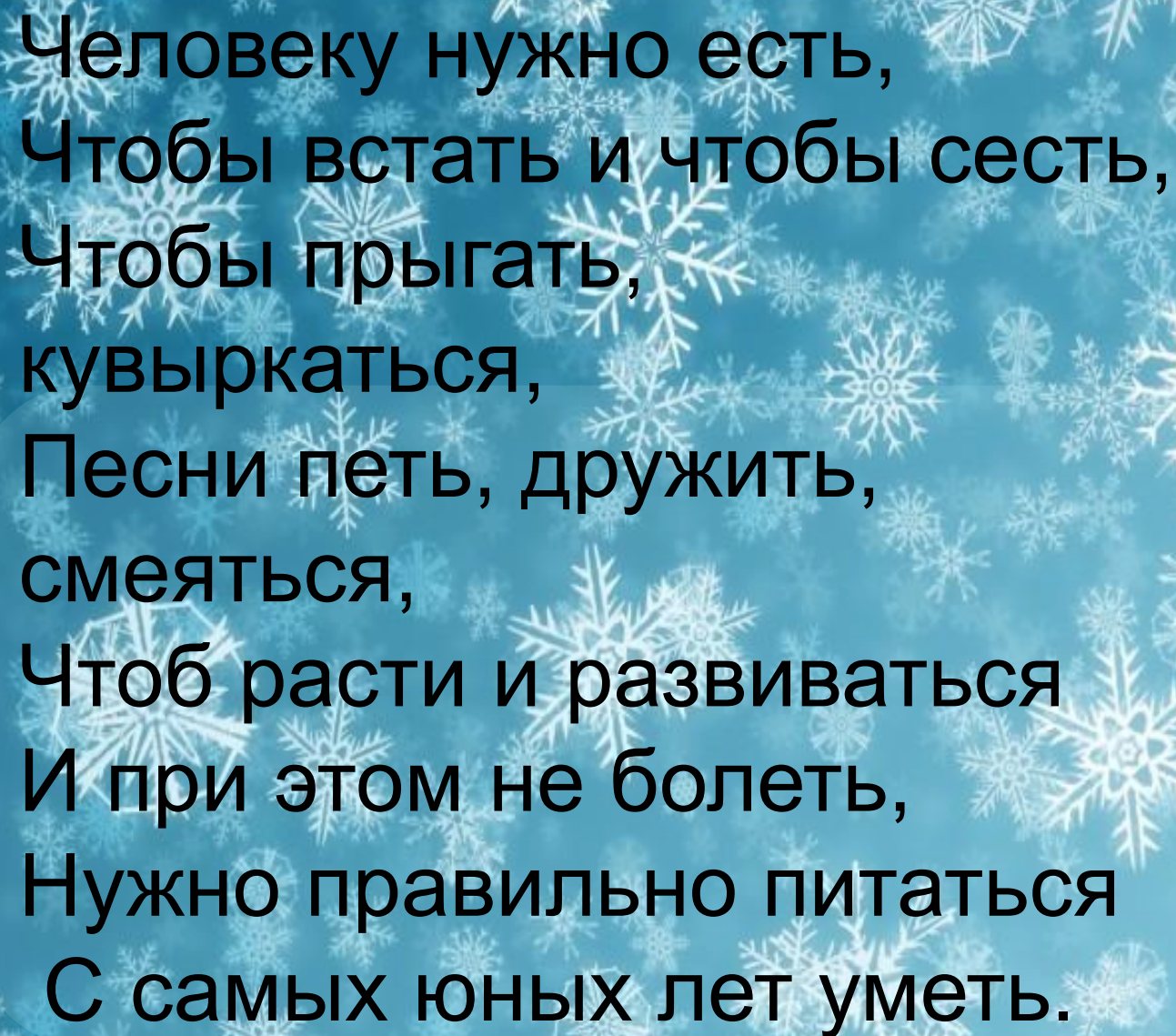
Овощи
3-5 видов
ежедневно

Фрукты
2-4 вида
ежедневно

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

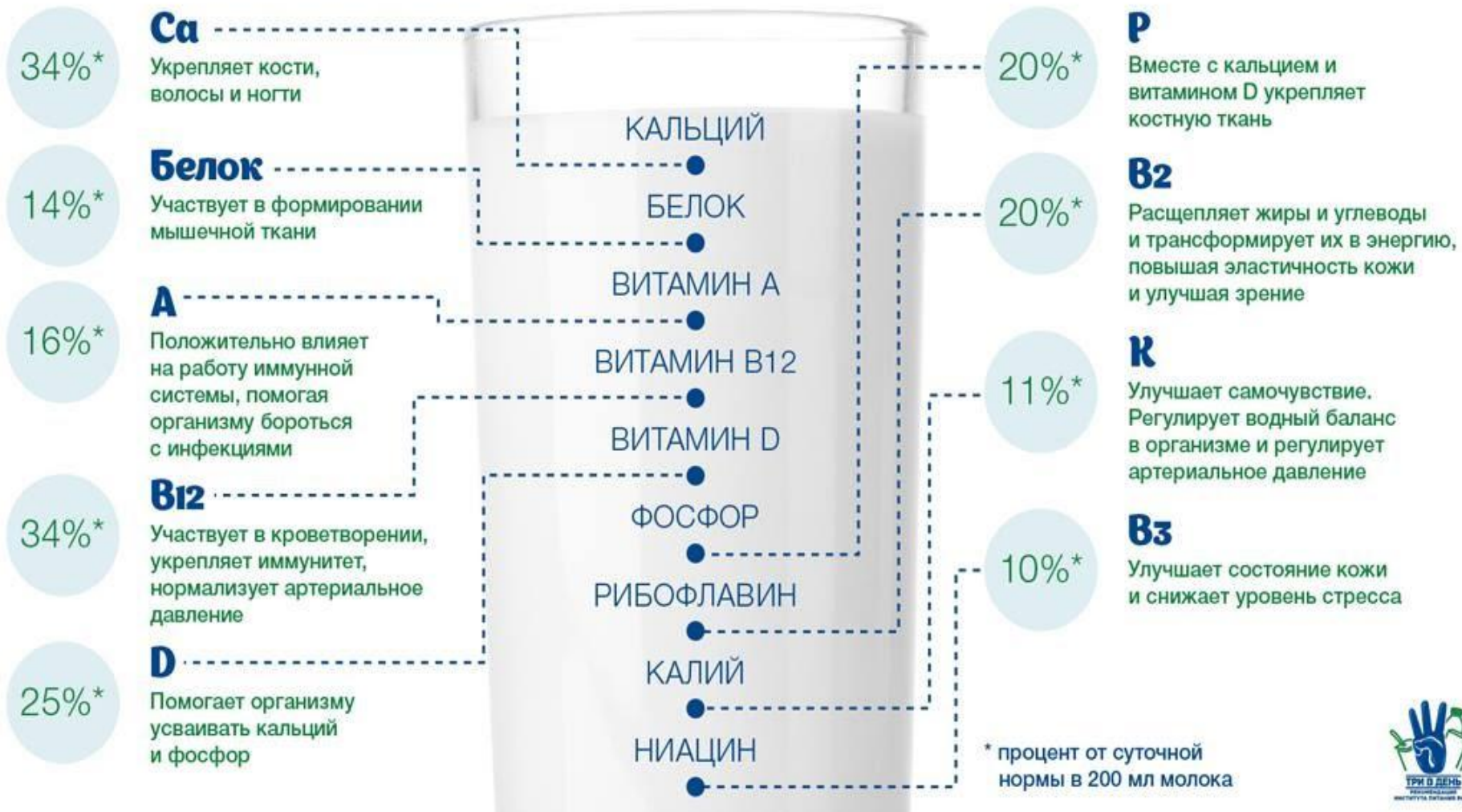


ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



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.

1 стакан молока — это...



* процент от суточной нормы в 200 мл молока

Содержание кальция в молочных продуктах*

Нежирные молочные продукты — лучший источник органического кальция для детей и взрослых. Кальций в них содержится в достаточном количестве и в легко усваиваемой для организма форме.



Молоко
3,5%
126 мг Ca



Простой йогурт
3,2%
200 мг Ca



Фруктовый йогурт
2,5%
136 мг Ca



Творог
9%
150 мг Ca



Сметана
20%
86 мг Ca



Кефир до 1%
120 мг Ca



Сливки 20%
86 мг Ca



Ряженка
2,5%
124 мг Ca

*в 100 г продукта

Как обеспечить ребёнку необходимую норму потребления кальция

+



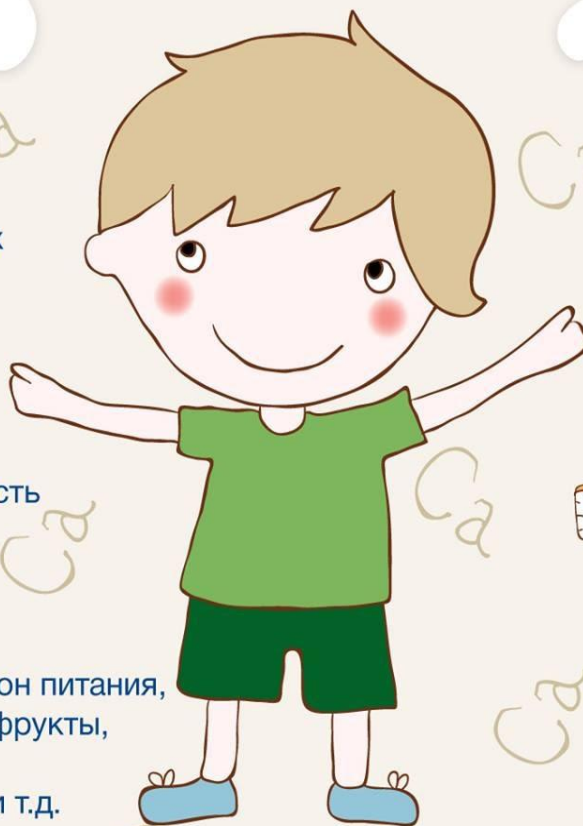
Не менее 3 молочных
продуктов в день



Физическая активность



Разнообразный рацион питания,
включающий в себя фрукты,
овощи, мясо, рыбу,
молочные продукты и т.д.



-



Недостаточное потребление
молочных продуктов



Много времени
за компьютером,
редкие прогулки



Несбалансированное
питание

Кроссворд.

По вертикали:

1. Жирная, густая, назвалась я ...
2. Как репка жёлт со всех сторон,
Чем больше дыр, тем лучше он.
3. Знаменит он на весь мир,
Вкусный, кисленький ...

По горизонтали:

4. Верхний слой молока,
Любимое лакомство кота.
5. Жидкое, а не вода, белое, а не
снег.



**ЖЕЛАЕМ
ЗДОРОВЬЯ!**