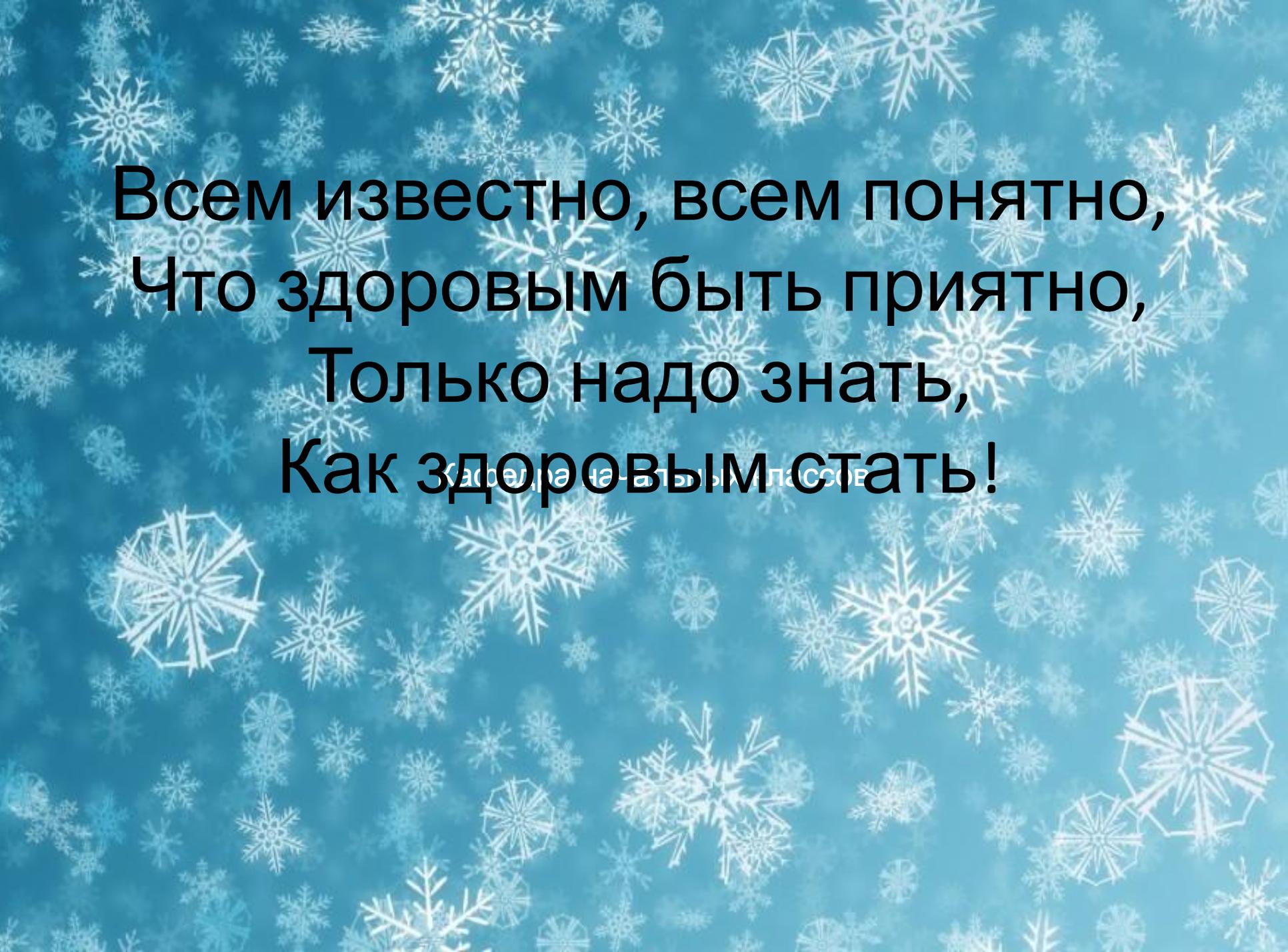




**РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ  
ПИТАНИИ**

**МЕНЮ  
ДЛЯ ВАРИ**

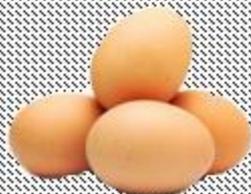
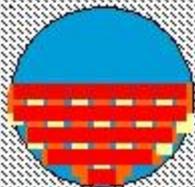


**Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно,  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!**

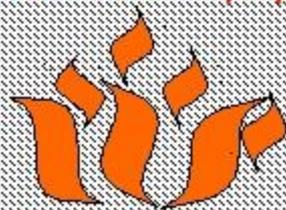
Каседрэ ча-агы классов

# ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

белки

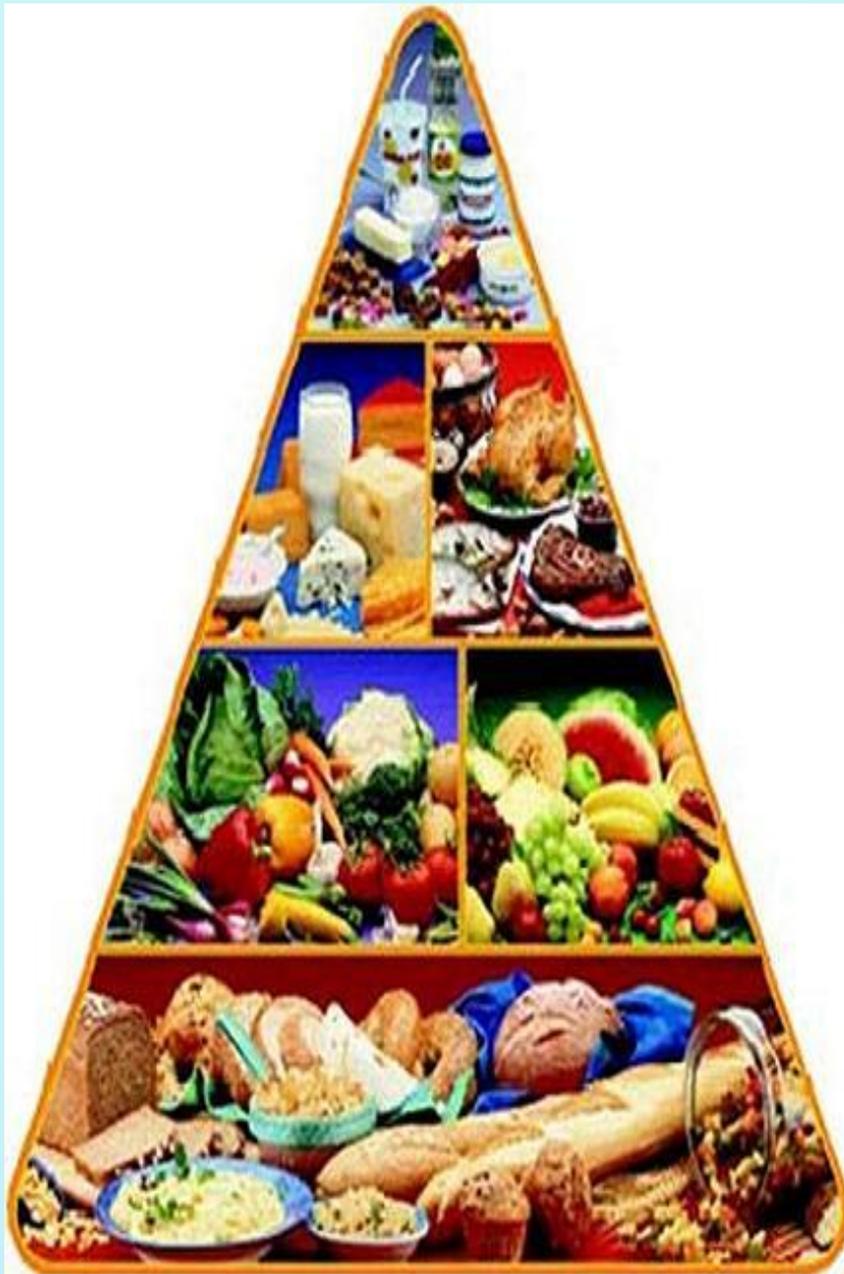


углеводы



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

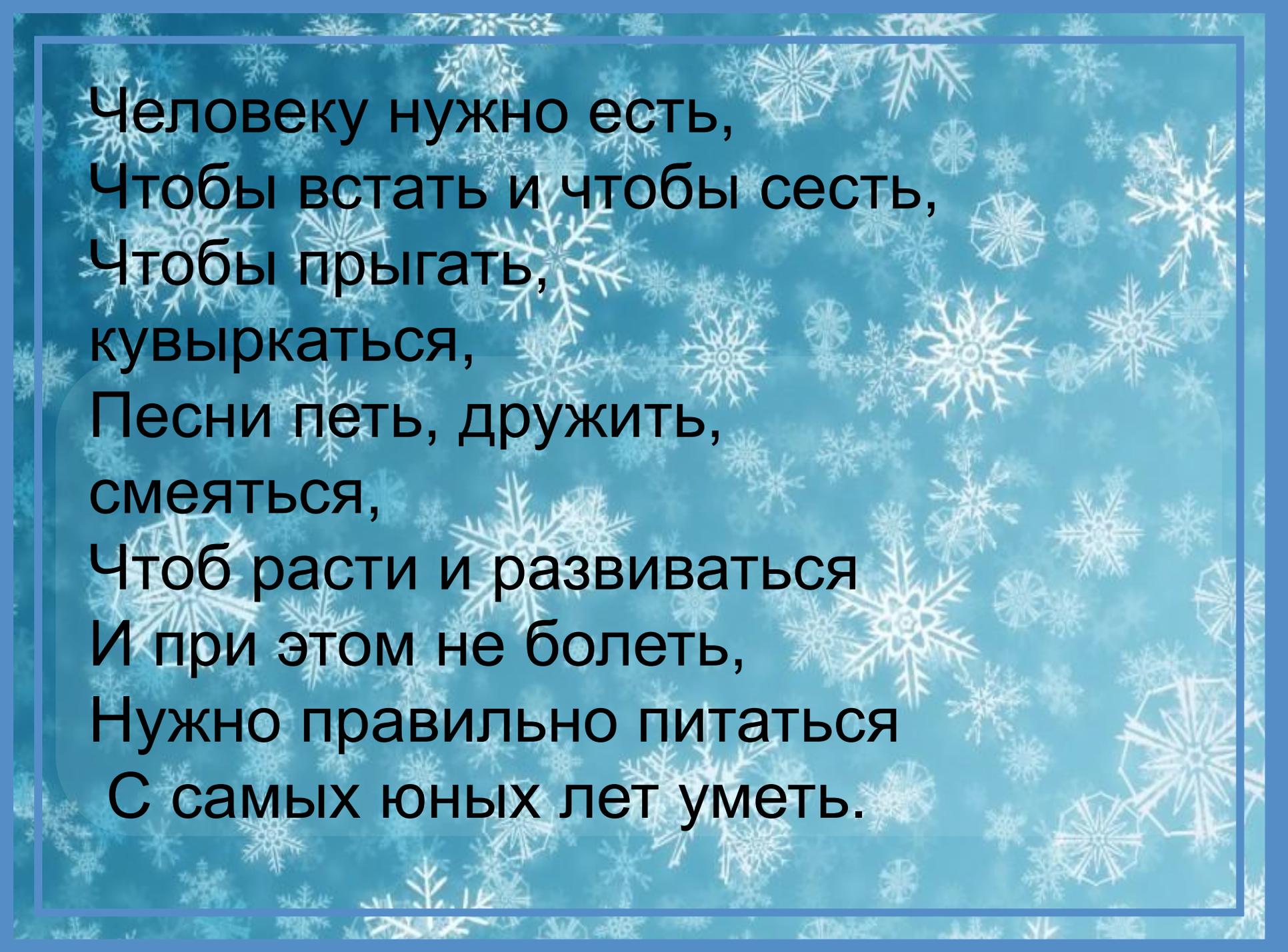
**Овощи**  
3-5 видов  
ежедневно

**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...



# 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.



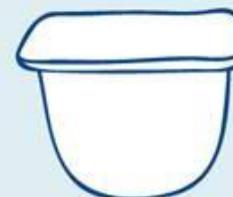
**Молоко**  
**3,5%**  
126 мг Ca



**Простой йогурт**  
**3,2%**  
200 мг Ca



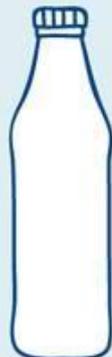
**Фруктовый йогурт**  
**2,5%**  
136 мг Ca



**Творог**  
**9%**  
150 мг Ca



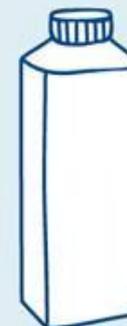
**Сметана**  
**20%**  
86 мг Ca



**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

+



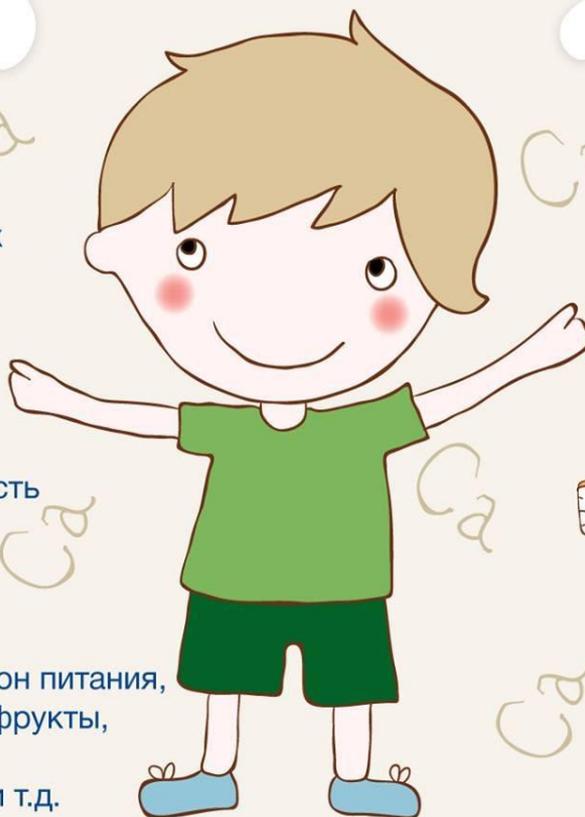
Не менее 3 молочных продуктов в день



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

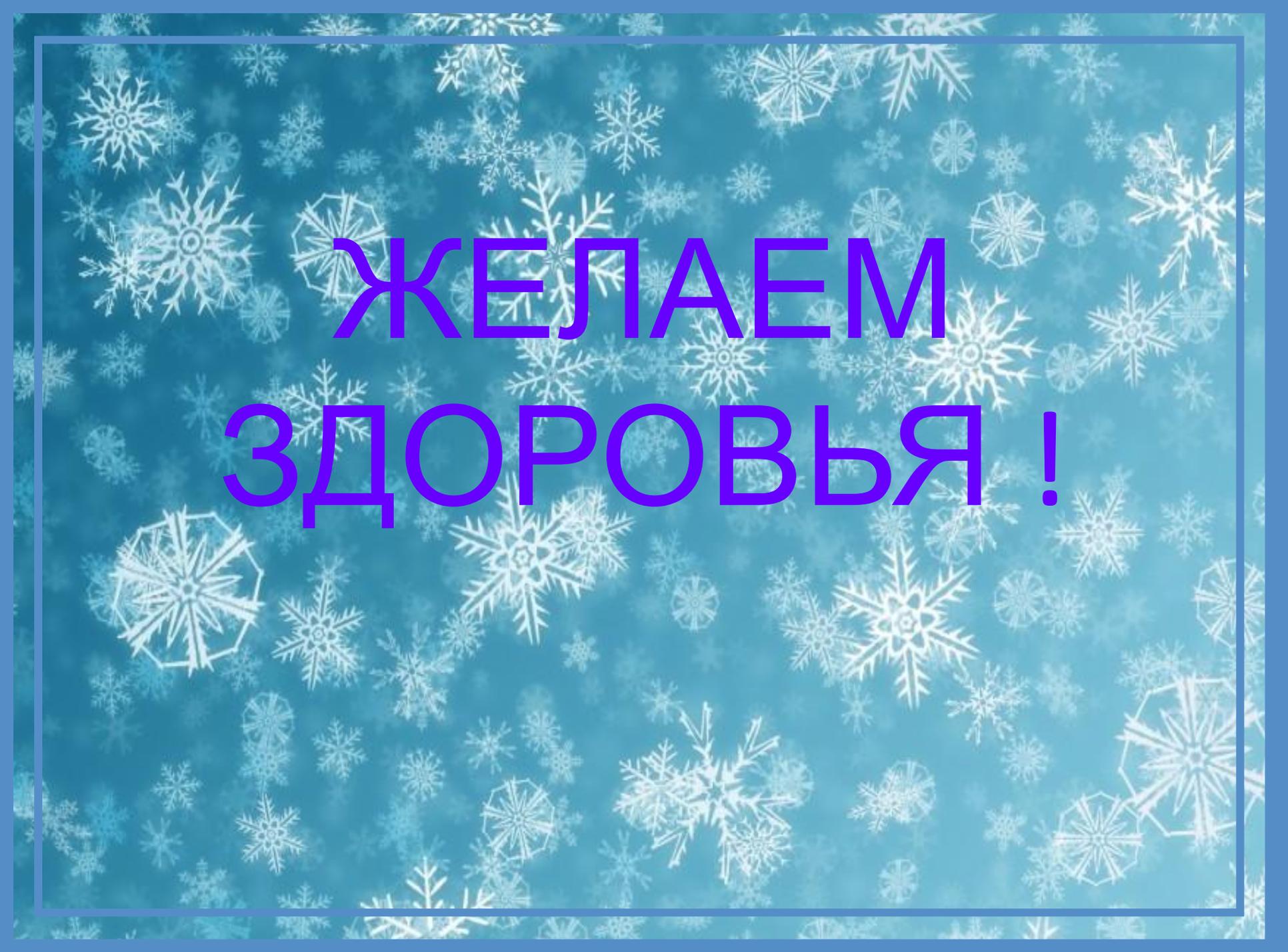
## Кроссворд.

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!**