

Здоровое питание школьника – залог его успеха



Секреты здорового питания

Умеренность

Своевременность

Разнообразиие

I) Умеренность

Переедание приводит к ожирению!



*«Мы едим для того чтобы жить,
а не живем для того, чтобы есть»
Сократ*

2) Своевременность

завтрак дома

второй завтрак в школе

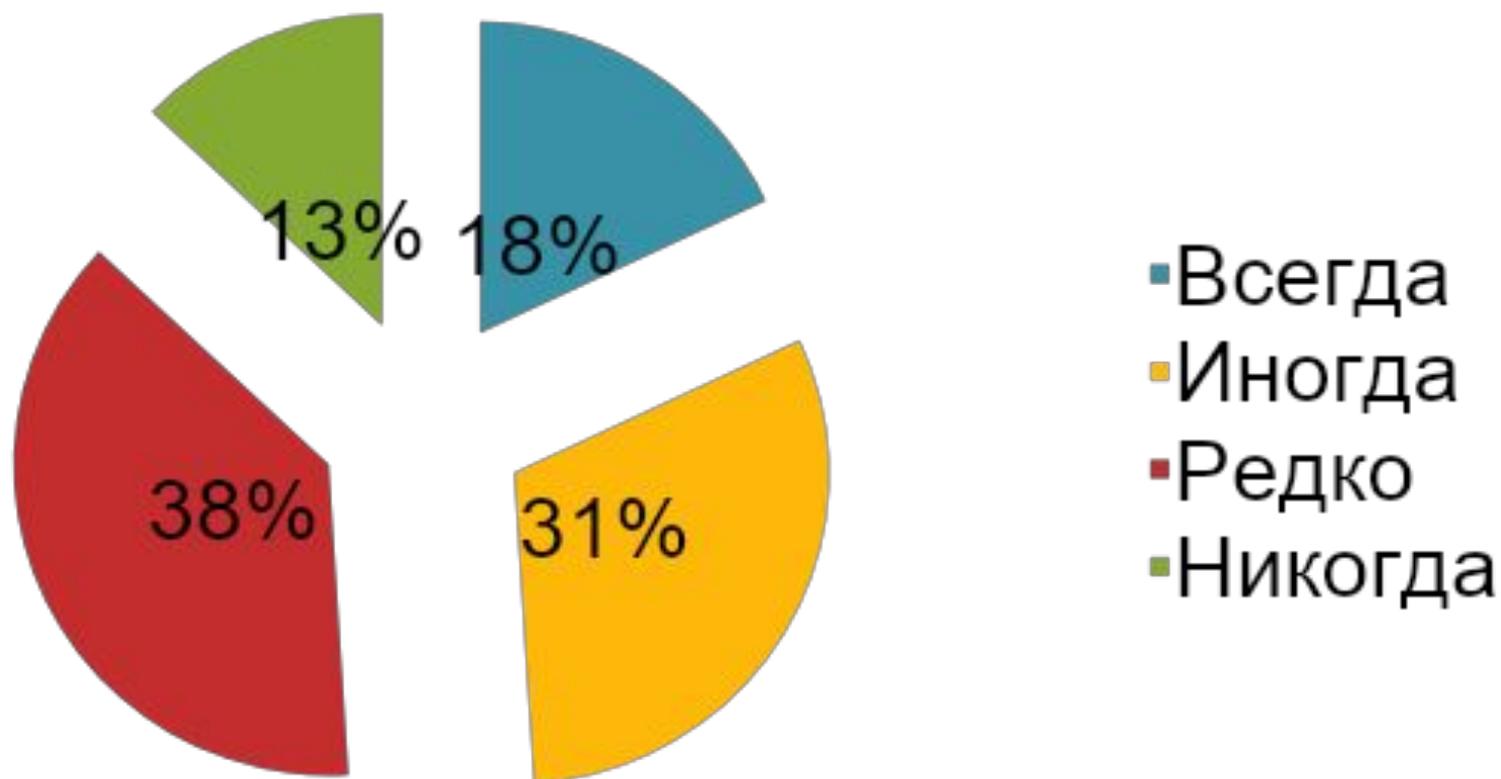
обед дома

ПОЛДНИК

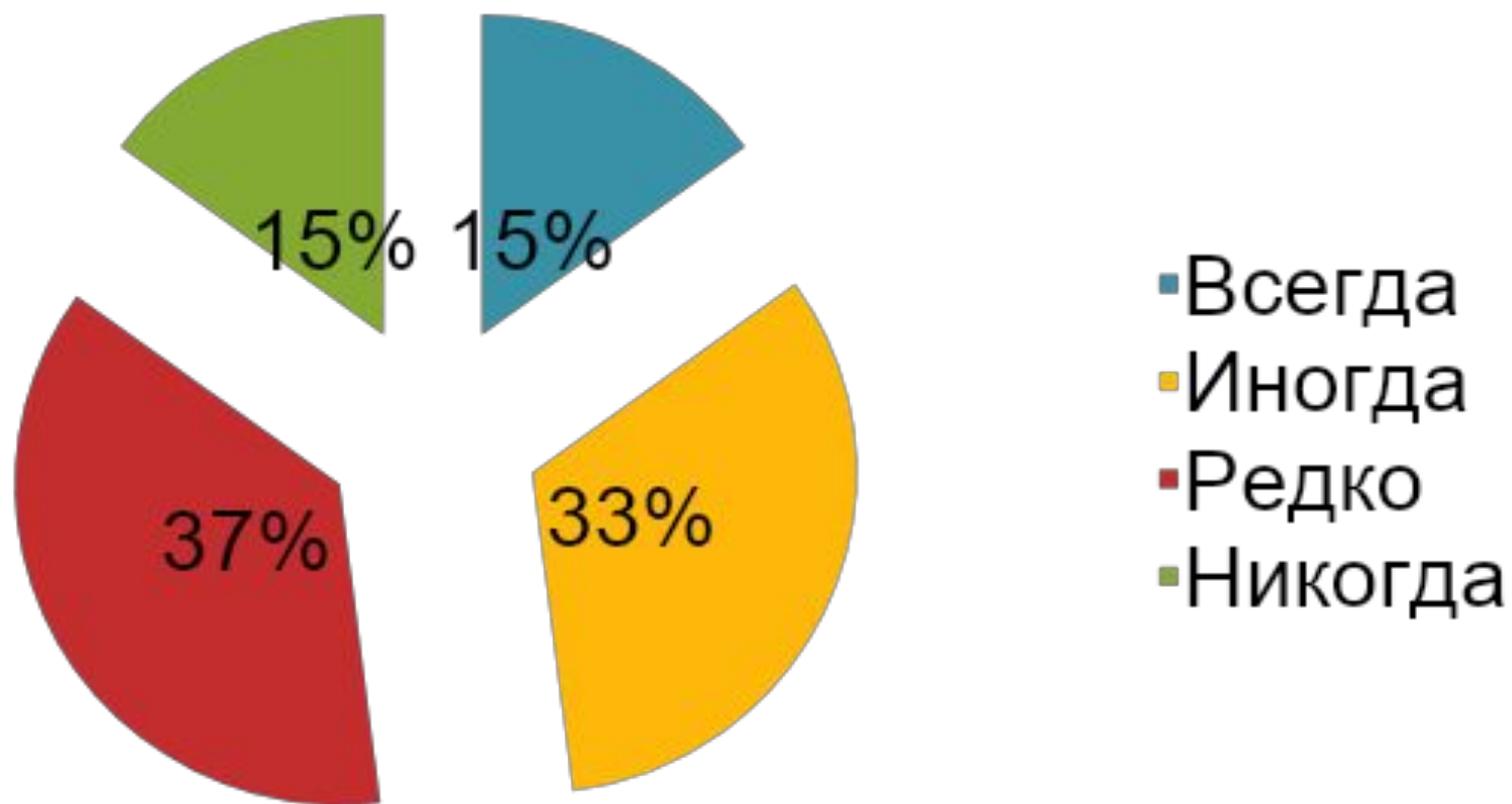
УЖИН



Как часто вы завтракаете дома?



Как часто вы питаетесь в школьной столовой?



3) Разнообразие

☐ Молоко или кисломолочные напитки

☐ Творог



☐ Сыр



☐ Рыба



☐ Мясные продукты

☐ Яйца



□ Хлеб

□ Каша

□ Суп

□ Масло

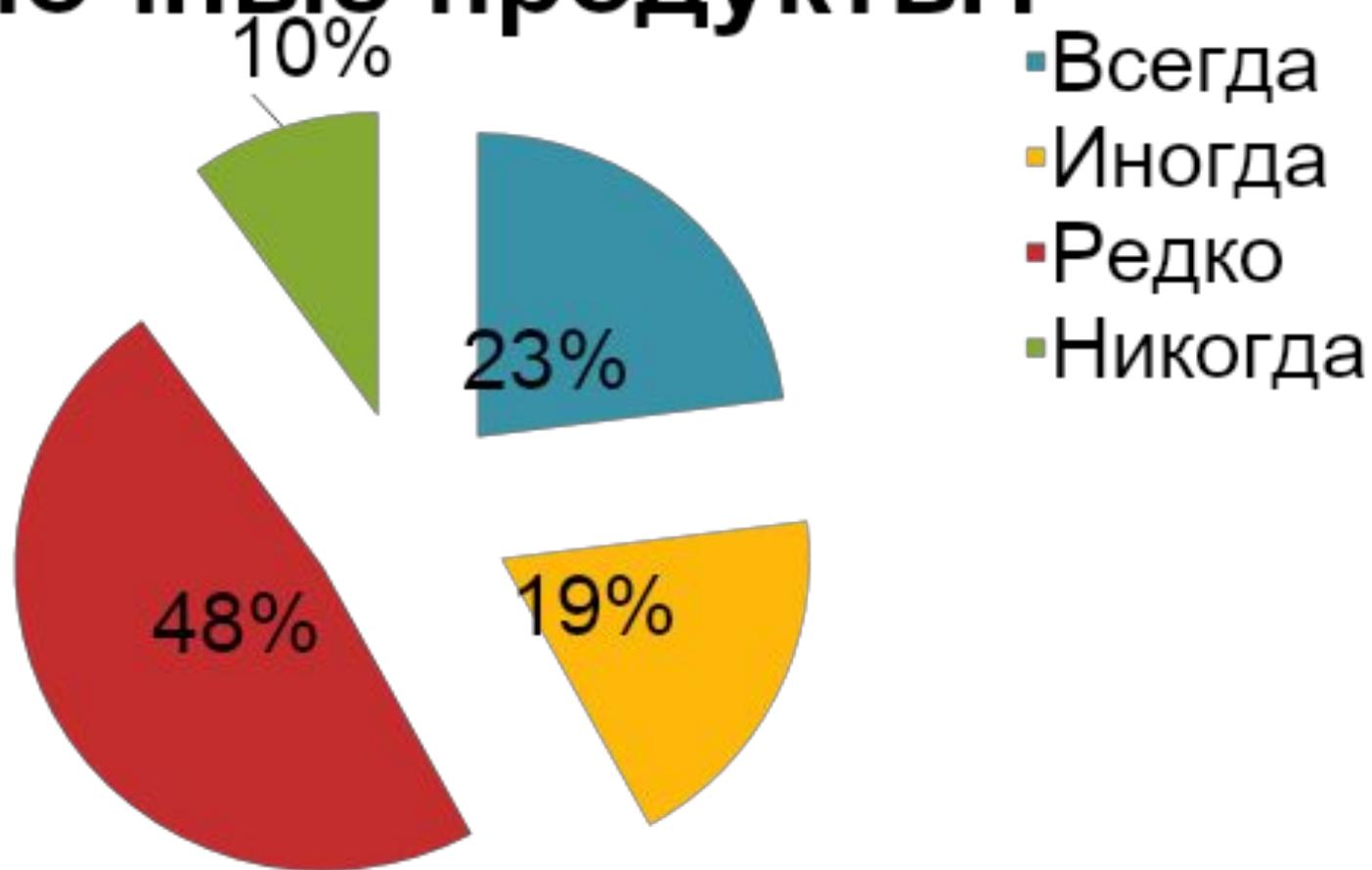
□ Овощи

□ Фрукты

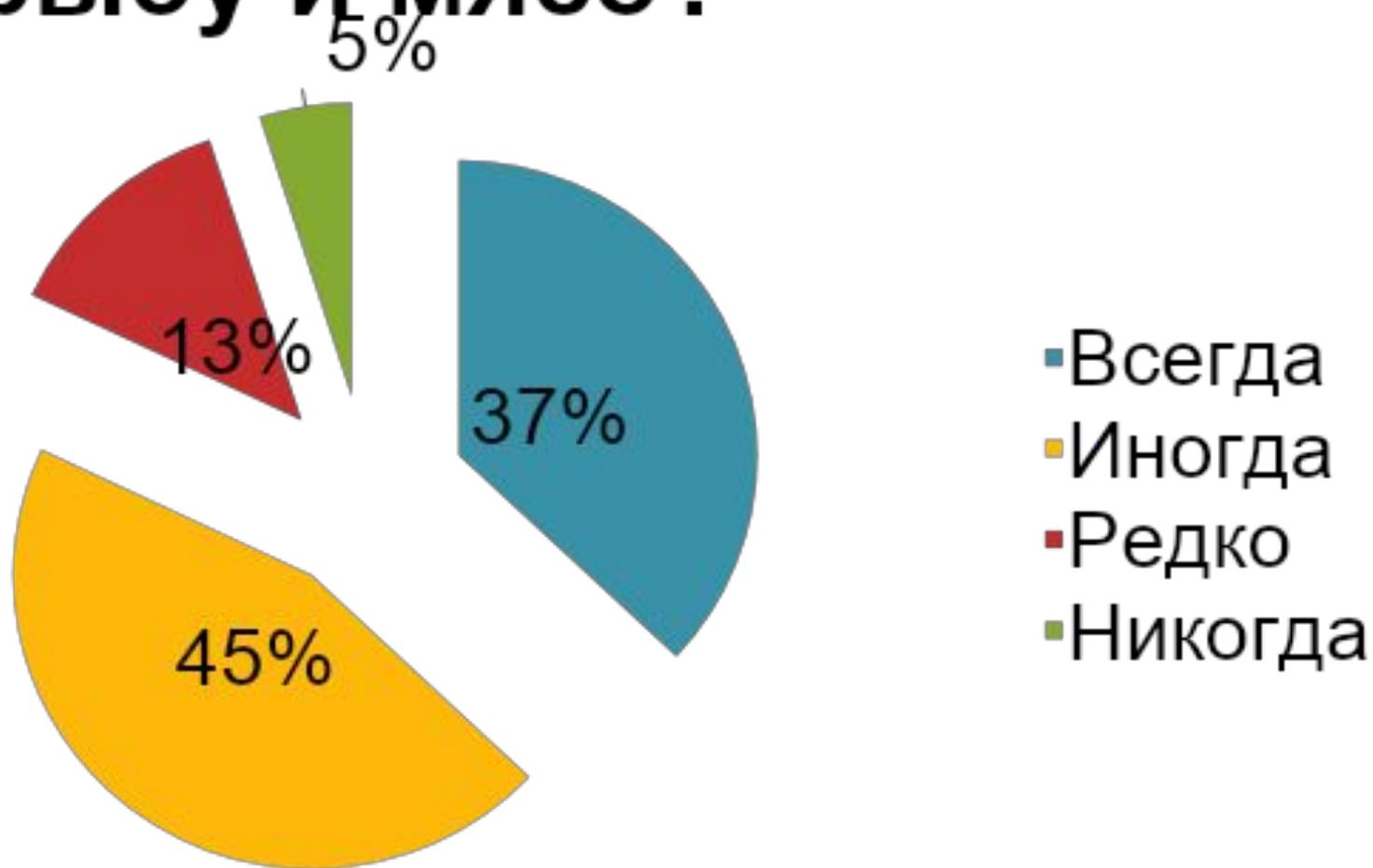
□ Зелень



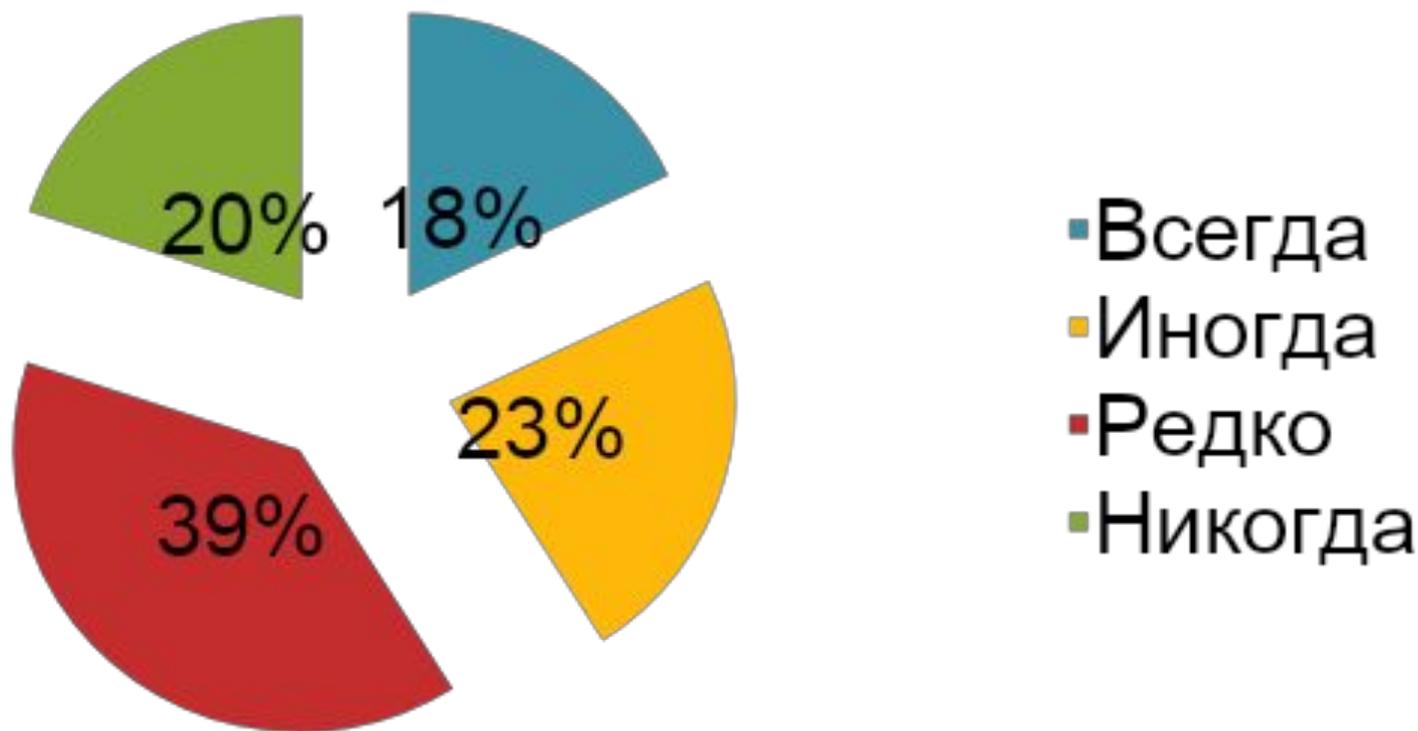
Как часто употребляете молочные продукты?



Как часто вы едите рыбу и мясо?



Как часто вы едите фрукты, овощи и зелень?



Здоровое питание

заряжает энергией

наполняет силой

помогает расти

улучшает настроение

**УСПЕШНАЯ
УЧЕБА**









«У меня живот болит»

