

# 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*

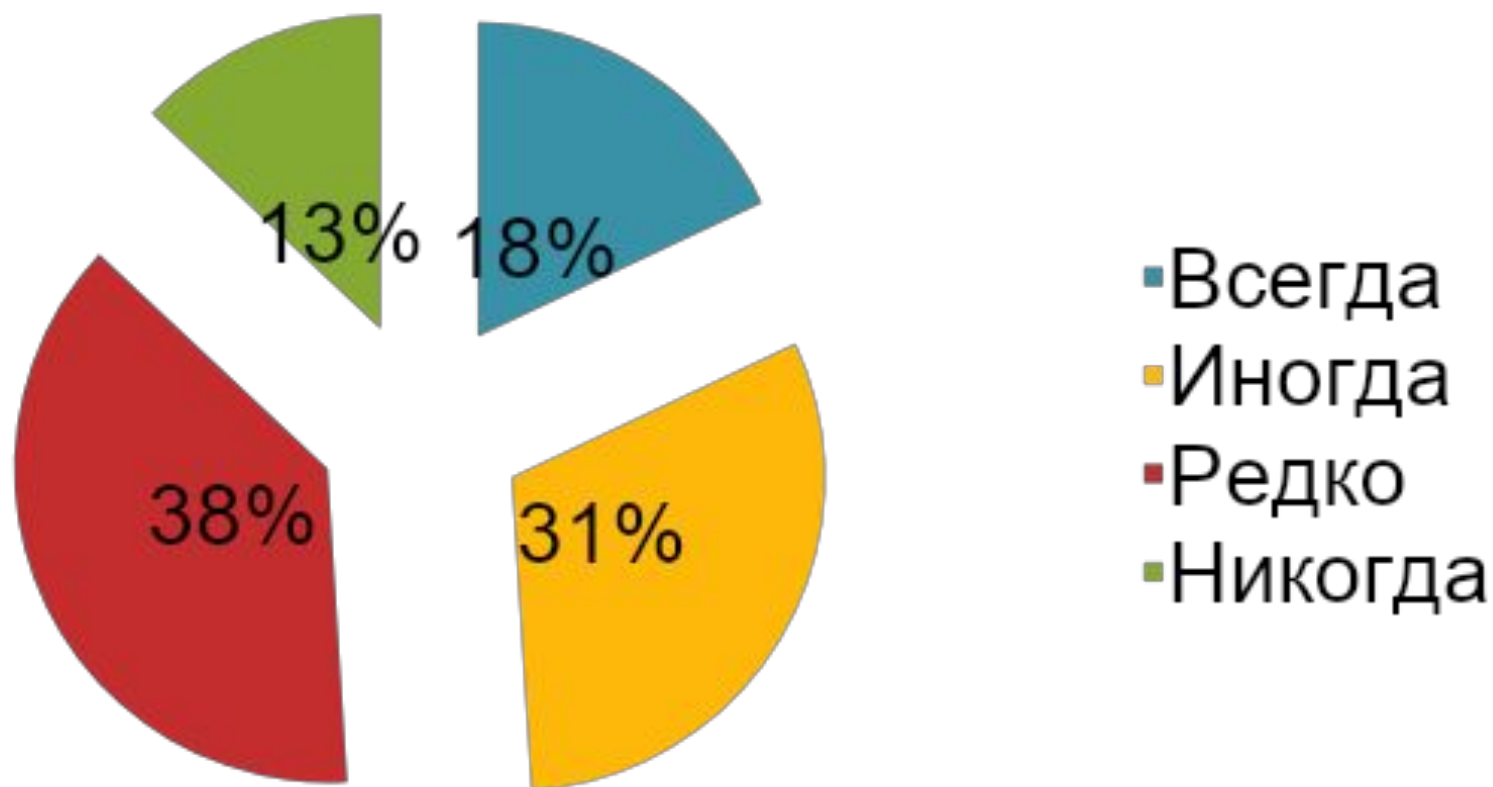
*обед дома*

*ПОЛДНИК*

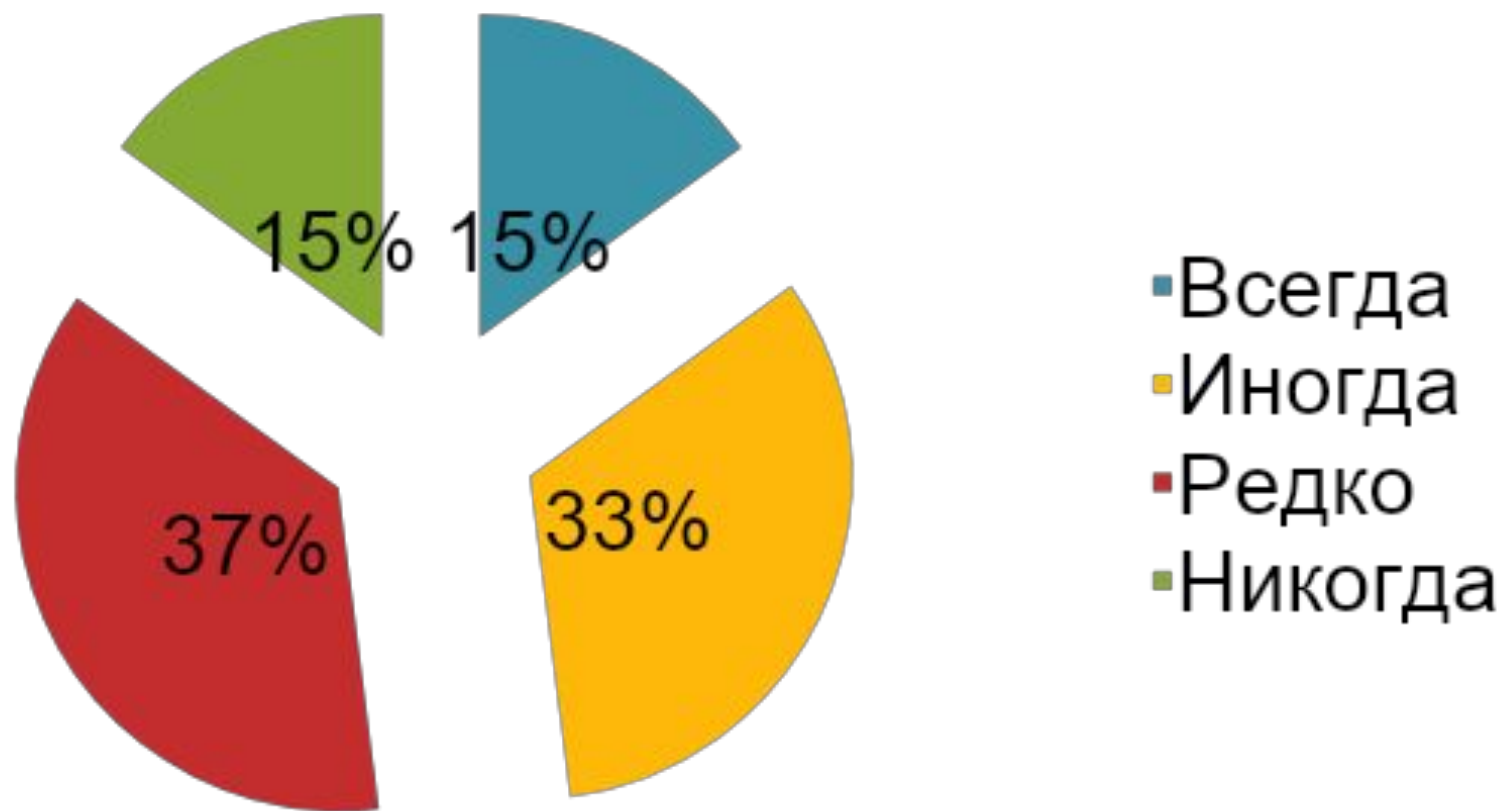
*УЖИН*



# 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

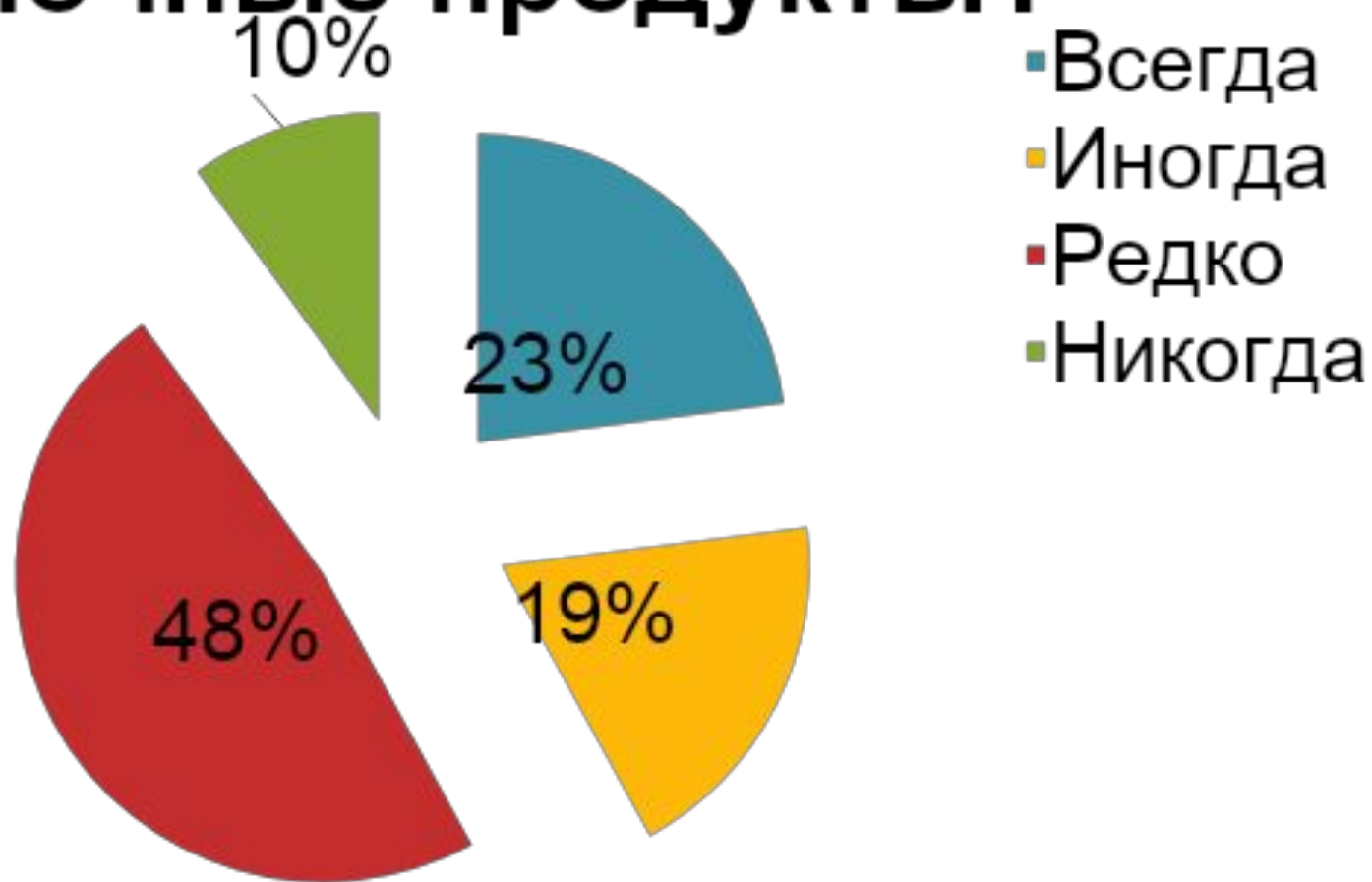
□ Фрукты

□ Зелень

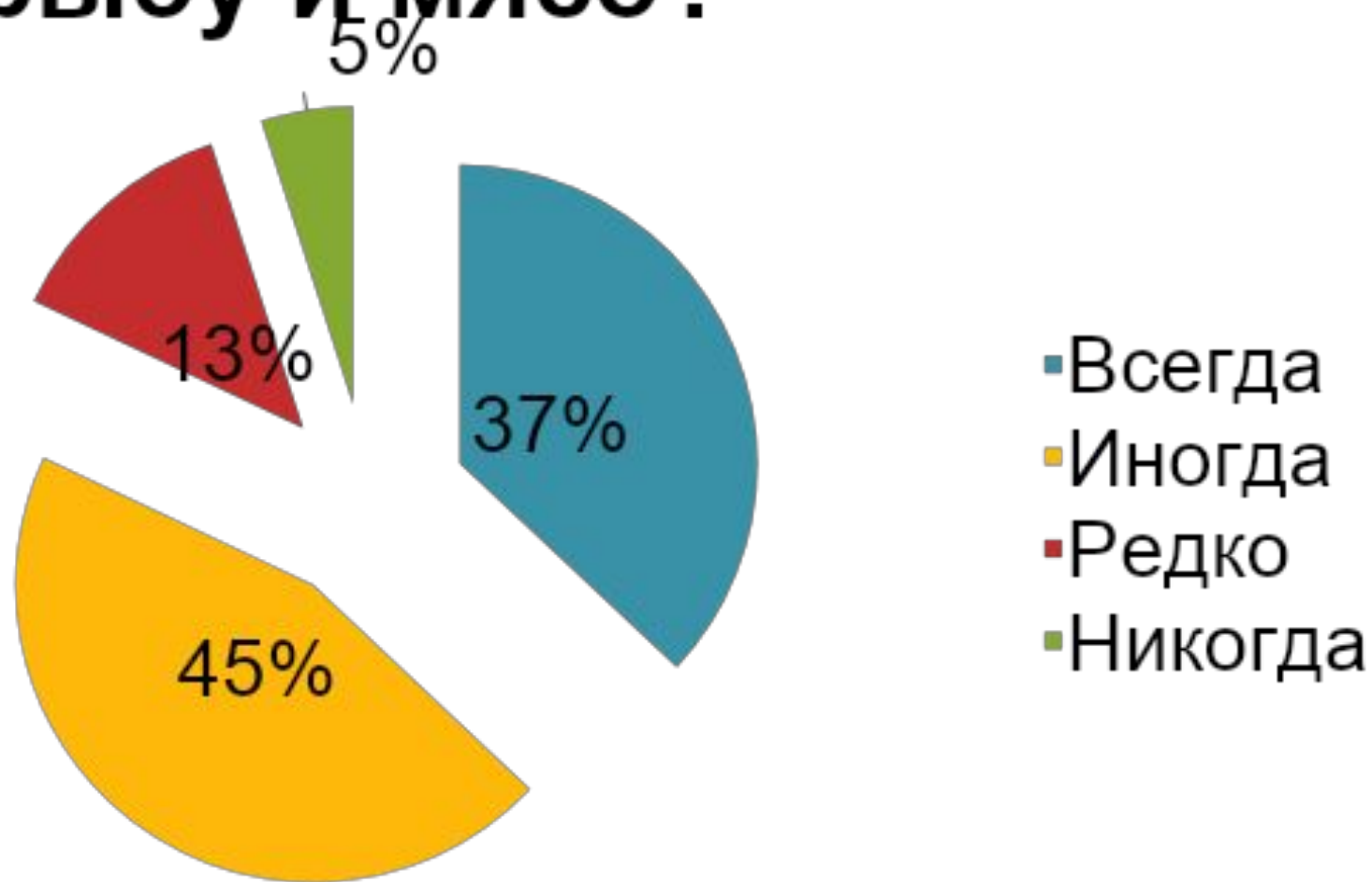




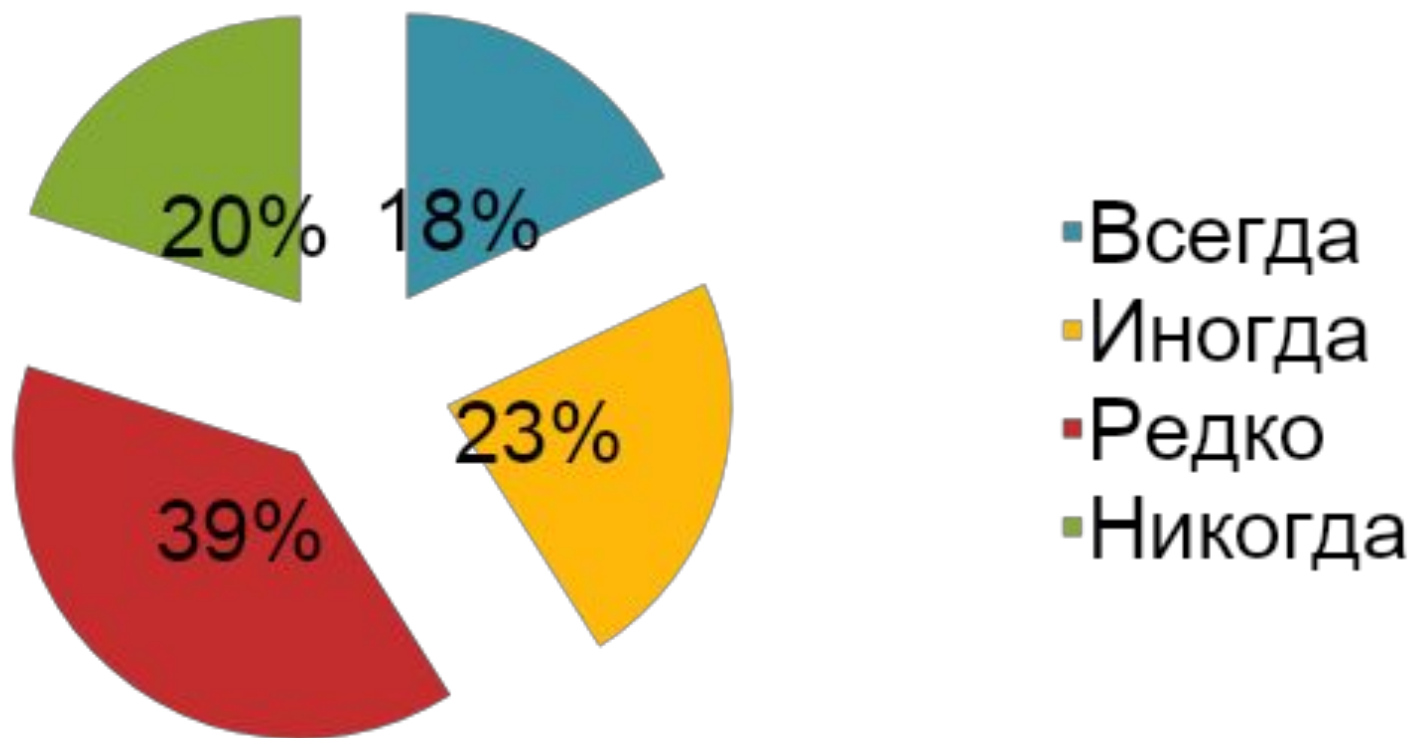
# Как часто употребляете молочные продукты?



# 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»

