

Что такое здоровое питание?



Это:

- разнообразно
- вкусно
- полезно
- сбалансированный рацион

Почему организму младшего школьника необходимы пищевые вещества:

Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества.

Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы – основной поставщик энергии для жизни.

Правила, которые должен знать каждый ребёнок.

Питайся разнообразно!

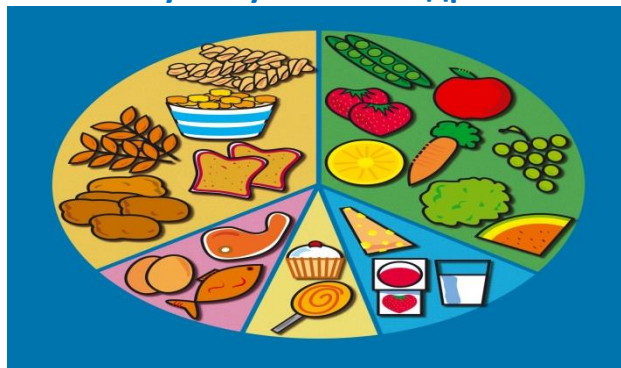
Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит всё необходимое без ваших усилий!

Питайся регулярно!

Есть надо 4-5 раз в день, не позднее чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок или кефир.

Питайся правильно!

Не забывай, что полезная пища богата витаминами – веществами, благодаря которым , организм работает слаженно и активно, а человек чувствует себя бодро!



Овощи и фрукты - полезные продукты.

Загадки:

1. Сидит девица в темнице, а коса на улице.
2. И лук здоровью друг!
3. За кудрявый хохолок лису из норки поволок.
4. Сам алый, сахарный. Кафтан зелёный бархатный.
5. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож.
6. Апельсина брат меньшей, потому как небольшой.
7. Круглый и красный, как глаз светофора. Нет ничего сочнее....

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



<p>Пищевые волокна способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.</p>		
---	--	--