



Учеба в школе, дополнительные занятия, спорт и многое другое. Это то, из чего состоит жизнь школьника. Где найти на все силы? Ответ прост! Правильное питание!



Правильный распорядок приема пищи для школьника

- 7.30 - 8.00 — завтрак;
- 10.00 - 10.30 — школьный завтрак;
- 13.00 - 13.30 - обед;
- 16.00 - 16.30 — полдник;
- 19.00 - 19.30 — ужин.

Важно не только когда ты ешь, но и что ты ешь. Чтобы быть здоровым, необходимо выбирать полезные продукты.

- ✓ Все продукты должны быть свежие;
- ✓ Избегайте жирных, острых, соленых или жареных блюд.
- ✓ Обязательно ешьте супы (мясные, овощные и молочные), молоко, творог, хлеб, масла (растительное и сливочное). Конечно, не забудьте об овощах, фруктах и ягодах.
- ✓ Чай, кофе, шоколад или какао – только по чуть-чуть, их возбуждающее действие всем известно.
- ✓ Самые полезные блюда – приготовленные на пару.
- ✓ Напитки на столе должны появляться только после второго блюда.
- ✓ Сладкое ешьте только после еды.



Правила питания

Полезные советы

Питайтесь ПРАВИЛЬНО!

Термины

ЗДОРОВЬЕ — Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.
(по определению Всемирной организации здравоохранения)

З—Здоровый Образ жизни

О— Образ человека, поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.

Ж—Жизни

Рациональное питание как основная составляющая Здорового Образа Жизни

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ВЫБОР МОЛОДЫХ!

2019
 БАРЗУНОВА
 АННА МИХАЙЛОВНА