

### Золотые правила питания:

- ✓ не переедайте;
- ✓ ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу;
- ✓ тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать;
- ✓ поблагодарите тех, кто приготовил пищу.



*«Мы едим для того, чтобы жить. А не живем для того, чтобы есть»  
(Сократ).*

*Детям всем и взрослым  
Здоровье сохранить так  
просто.  
Ешьте овощи и фрукты,  
Пейте соки, молоко.  
Утром кашу «Геркулес»,  
На каникулах – все в лес  
За малиной, земляничкой.  
Ешьте лучшие продукты.  
Прочь гоните чипсы, фанту,  
Сухари, сосиски, пиццу.  
Проживете вы сто лет,  
Коль услышите совет.*

# Дети за здоровое питание!



**Здоровье** – самое дорогое, чем наделен человек от рождения. Это физическое состояние, хрупкое, требующее бережного и ответственного к себе отношения.

**Здоровый человек** – веселый, активный, энергичный, любознательный, изобретательный. Здоровье само по себе без труда, желания не сохранится, оно требует определенного усилия над собой, своим поведением на улице, с людьми, контроля питания.

**Правильное питание** – главная составляющая прочного здоровья.



Берегите свое здоровье. Потерять его легко, а восстановить дорого.

### Здоровое питание для школьника

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

### Пирамида здорового питания



Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.

Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты- источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку



или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, ноне газированной воды, а фруктовых или овощных соков.