

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

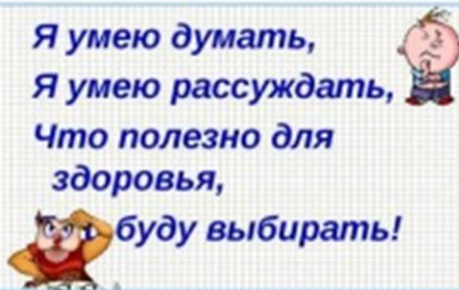
1. В ПИТАНИИ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ
3. ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ
4. ПИЩЕ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ
5. В МЕНЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЮТСЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
6. ЕСТЬ НЕОБХОДИМО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ
7. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ
8. ДЕТЯМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ КОПЧЕНОЕ, ЖАРЕННОЕ, ОСТРОЕ
9. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ВСУХОМЯТКУ
10. КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ЕСТЬ СПАДОСТЕЙ
11. НИКОГДА НЕ ПЕРКУСЫВАЙТЕ ЧИПСАМИ, СУХАРИКАМИ И ПРОЧИМИ ВРЕДНЫМИ ПРОДУКТАМИ...



СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

1. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЗА СТОЛОМ ЗАМЕЧАНИЙ
2. НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ СТРАШНЫХ ИСТОРИЙ
3. НЕ ГОВОРИТЕ О ПРОБЛЕМАХ
4. НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ И НЕ УТРЕКАЙТЕ
5. НАКЛЫДЫВАЙТЕ СТОЛЬКО ЕДЫ, СКОЛЬКО СЪЕСТ ВАШ РЕБЕНОК
6. УКРАСЬТЕ БЛЮДО

Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для
здоровья,
буду выбирать!



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Касторенская средняя общеобразовательная школа №1"
Касторенского района Курской области



Здоровое питание



Касторное 2022 г.

Здоровое питание

обеспечивает рост,
нормальное
развитие и
жизнедеятельность
человека,
способствует
укреплению его
здоровья и
профилактике
заболеваний



✓ *Человек - сам творец
своего здоровья, за которое
надо бороться. Здоровье
человека на 70% зависит
от его питания.*

✓ *Необходимо увеличить
количество фруктов,
овощей, цельных зерен,
орехов в ежедневном
рационе. Из этой пищи
следует получать 50-60 %
всей энергии.*

✓ *Ограничивайте
употребление простых
углеводов (сахара, меда,
сладких газированных
напитков) и поваренной
соли.*

✓ *Еда - это жизнь, и от
качества еды зависит
качество нашей жизни.
Поэтому надо полностью
отказаться от фаст-
фудов и полуфабрикатов.*

Неправильное питание

*прямая дорога к ожирению,
к сердечно-сосудистым заболеваниям,
к болезням желудочно-
кишечного тракта.*

*Вредные продукты,
укорачивающие жизнь
человека:*

- ❖ *Жевательные конфеты*
- ❖ *Чипсы*
- ❖ *Сладкие газированные
напитки*
- ❖ *Шоколадные батончики*
- ❖ *Сосиски и колбасы*
- ❖ *Жирное мясо*
- ❖ *Майонез*
- ❖ *Лепешки быстрого
приготовления*
- ❖ *Соль*
- ❖ *Алкоголь*