

## Правильное

### Золотые правила питания:

- Главное – не переедайте. Ешьте в меру.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Перед едой мойте руки с мылом.
- Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- Во время еды не разговаривайте и не



Пословицы на тему «Здоровье»

- ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.
- В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.
- ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.
- БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОУБОРДА, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.
- ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.

### «Собери пословицу»

здоровье на сто лет.  
лучше иногда недоесть,  
горьким печат,  
чем постоянно переварить.  
а сладкими калечат,  
ничего не жди, кроме беды.  
зелень на столе –  
от сладкой еды –

## питание

### Правильно питаться – здоровья набираться



### Правила здорового питания:

- Еда нужна для жизни!
- Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4 !

- Ешьте чаще !
- Жиры надо ограничивать !
- Ешьте не менее 600 г фруктов и овощей в день !
- Потребляйте рыбу минимум раз в неделю !
- Включите в рацион молочные продукты !

## школьника!

Витаминная страна,  
Вся чудес она полна –  
Витамины здесь живут,  
Всех нас в гости к себе ждут.



Уважаемые родители и дети!  
Научитесь правильно питаться!  
Ведь хорошее здоровье – залог  
Вашего успешного настоящего

Уважаемые родители!  
Будем рады узнать Ваши пожелания  
по организации питания в школе!  
Благодарим за сотрудничество!

Администрация  
МБОУ СОШ №21

## ВНИМАНИЕ!

при входе в столовую  
не толкайся, веди  
себя спокойно !

## ВНИМАНИЕ!

Мой руки перед едой!  
Вытири их полотенцем  
либо салфеткой!

Приятного  
аппетита!!!



## Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.



## **Ешьте овощи и фрукты – витаминные продукты.**

- Чтоб здоровым,  
сильным быть
- Надо овощи любить,
- Все без исключения,
- В этом нет сомнения.
- В каждом польза есть и  
вкус,
- И решать я не берусь,
- Кто из них вкусней
- И кто из них важней.



[www.charlotte.ru](http://www.charlotte.ru)

## «Собери пословицу»

здоровье на сто  
лет.

Лучше иногда  
недоедать,

Горьким  
лечат,

чем постоянно переедать.

а сладким  
калечат.

ничего не жди, кроме  
беды.

Зелень на столе –

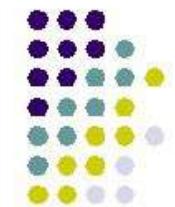
От сладкой еды –





здравое  
питание

## *Пословицы на тему «Здоровье»*



- 1. ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.**
- 2. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.**
- 3. ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.**
- 4. БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.**
- 5. ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.**