

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН

A

Рассвету Вит не встает,
Как человек и дружит!
И морковь и капуста,
И яблок в тарелке в салате,
Сыры яйца – и картофель,
Зucchini и баклажанов!
Помидоры и огурцы,
Тыква, капуста, перец,
Лук и чеснок, петрушка,
Как много овощей есть!
Наше тело благодарит!



ВИТАМИН

B

Рыба, хлеб, мясо и сыр,
Молоко, овощи и фрукты,
Пшеница, мука, крупа –
Все это Вит содержит в себе!
И в сыре масле и
Молоке также он есть!
Сыры, яйца, картофель,
Сметана, капуста и овощи,
Морковь, хлеб, мука и сыр –
И он живет во всем!



ВИТАМИН

C

Зеленому он дружит,
И в яблоке тоже обитает,
И в лимонах и апельсинах,
И в сливах, грушах и в яблках,
И в клубнике и малине,
И в смородине и вишне,
Он присутствует в мясе,
Валериане, имбире,
Ну и в других травках есть,
Именно в них он обитает!



ВИТАМИН

D

И в масле рыбьем,
Вит, дружок, обитает!
Как витамин рыбий он,
Живет в нем и в печени!
Если рыбий жир принимать,
Скорее мы его добьем!
Есть в яичке и в масле,
В масле в сыре и в масле,
В масле в масле и в масле!





**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**

Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Правильное питание



- Пища – единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.
- Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.