

Правильное

питание

школьника!

Золотые правила питания:

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



Правильно питаться –
здоровья набираться



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



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.

«Собери пословицу»

здоровье на сто лет,
Лучше иногда недоедать,
Горьким печат,
От сладкой еды –

в сладких калечат,
ничего не жди, кроме беды.
Зелень на столе –



Правила здорового питания:

1. Еда нужна для жизни!
2. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4!
3. Ешьте чаще!
4. Жиры надо ограничивать!
5. Ешьте не менее 600 г фруктов и овощей в день!
6. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю!
7. Включите в рацион молочные продукты!

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!
Вытри 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 поделастишь,



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.



«Собери пословицу»

здоровье на сто
лет.

а сладким
калечат.



Лучше иногда
недоедать,

ничего не жди, кроме
беды.

Горьким
лечат,

Зелень на столе –
чем постоянно переедать.

От сладкой еды –





здоровое
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.**

