

An illustration of four children and a teddy bear. A boy with blonde hair and a blue shirt is in the center, smiling. To his left is a girl with blonde pigtails and red hair ties. To his right is a girl with blonde pigtails and pink hair ties. A small yellow teddy bear is peeking out from behind the boy. In the bottom left corner, another child's head is visible, also smiling. They are all holding a large, light yellow, rounded rectangular sign.

**Правильное питание –  
залог здоровья!**

*Здоровье человека на 70% зависит от питания!*

Пища оказывает значительное влияние на человека. Она дает нам:

- энергию;
- силу;
- развитие;
- здоровье.



Одним из главных принципов правильного питания является равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности.



Вторым, но не менее важным, правилом здорового питания является разнообразие поступающей пищи.



Следует помнить и про режим питания. Время приема пищи каждый день должно быть одинаковым, т.к. это способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

**ОБЕД**



**ВТОРОЙ  
ЗАВТРАК**



**ПОЛДНИК**



**ЗАВТРАК**



**ПЕРЕКУС НА НОЧЬ**



**УЖИН**



[tochka-pohudeniya.ru](http://tochka-pohudeniya.ru)

Конечно же, не стоит забывать и о продуктах, которые являются вредными для нашего здоровья. Их необходимо исключить из питания или постараться свести к минимуму их потребление.

## **Полезные продукты**



## **Вредные продукты**



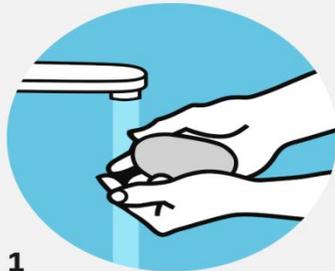
# Гигиена рук!

Моем руки ежедневно перед каждым приемом пищи.

Руки смачиваем водой → намыливаем → моем под теплой проточной водой (ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей) → Ополаскиваем руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд

# Как правильно мыть руки



1  
Намылить руки



2  
Ладони



3  
Обратную сторону ладоней



4  
Между пальцами



5  
Ногти



6  
Большие пальцы



7  
Подушечки пальцев



8  
Смыть



9  
Высушить

# Регистрация

1. Перейти на сайт «Основы здорового питания» по ссылке <http://edu.demography.site/site/signup>
2. В пункте «Выбор обучающей программы» выбрать - Основы здорового питания для школьников
3. В пункте «Федеральный округ» выбрать - Центральный федеральный округ
4. В пункте «Субъект Федерации» выбрать - Московская область
5. В пункте «Муниципальное образование» выбрать город, соответствующий месту обучения.
6. В пункте «Тип организации» выбрать - Общеобразовательная организация
7. В пункте «Короткое наименование организации» выбрать название образовательного учреждения, в котором обучаетесь.
8. Оставшиеся пункты заполнить в соответствии с Вашими персональными данными.



Регистрация

*Правильно питайтесь,  
занимайтесь спортом и будьте  
**ЗДОРОВЫ!***

