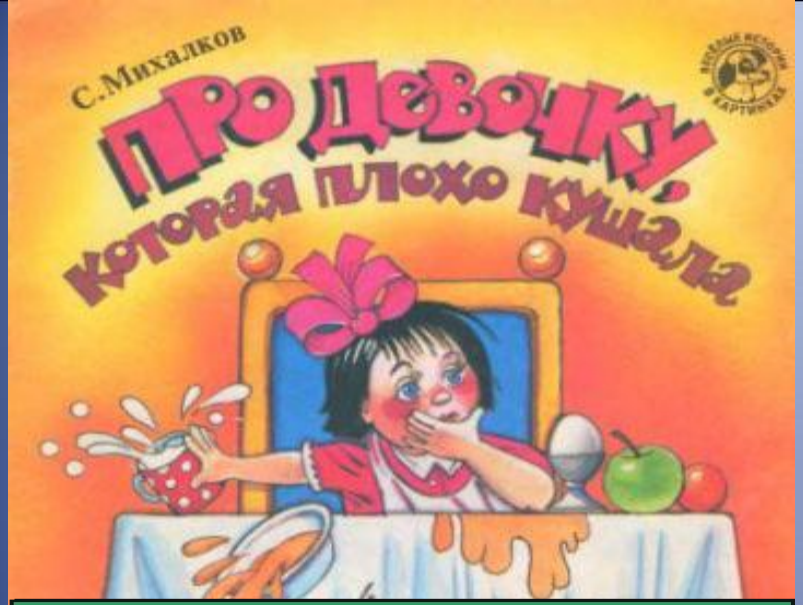
Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

Питание и здоровье


С.Михалков
Про девочку,
которая плохо кушала

Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

Мёд
Мёд
Мёд
Абрико

ПРОИЗВЕДЕНО В РОССИИ
400 г
ПРОДУКТ
АБАСКО
ВАРИТЬ
10 МИНУТ
ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ
ГЕРКУЛЕС
ТРАДИЦИОННЫЙ

ГОСТ
82,5%
масло
Смоленское
КЛАССИЧЕСКОЕ СЛАДКОСЛИВОЧНОЕ
масло
Смоленское

http://photos.arfastudio.ru

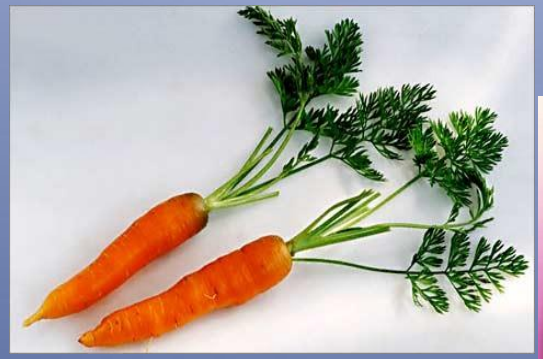
«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».

Золотые правила питания:

- Главное – не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.

PEPSI

400 г
ПРОИЗВЕДЕНО В РОССИИ
ПРОДУКТ
АБАСКО
ВАРИТЬ 10 МИНУТ
ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ
ГЕРКУЛЕС
ТРАДИЦИОННЫЙ



OPEN.AZ

Lays
Lays
myJulia.Ru

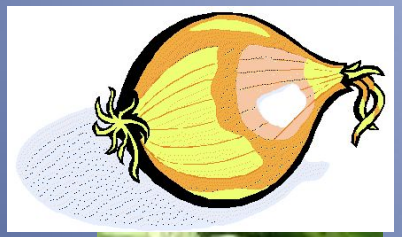
С апельсиновым соком
Fanta
апельсин

Chocolate

byLix.com
все для веб-дизайнера

Полезные продукты

Неполезные продукты



Золотые правила питания

- Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
- Булочек, сладостей надо кушать поменьше.
- Не надо кушать много жареного, копченого, соленого, острого. Такая еда может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
- Нужно стараться кушать в одно и то же время. От этого пища лучше усваивается.
- Тщательно пережевывайте пищу.
- Во время приема пищи не разговаривайте, можно подавиться.
- В обед нужно обязательно кушать суп, горячее необходимо для твоего желудка. Не питайся всухомятку, это грозит заболеванием желудка.
- Утром перед школой нужно обязательно позавтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.
- Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна.
- Перед едой обязательно вымой руки с мылом.