

***«Мы -за
правильное
питание»***

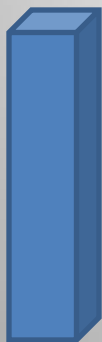
**МБОУ «Гмелинская СОШ»
4 «А»класс**

Здравствуйте!

Здоровье ?!

21%

- Нарушение зрения-
- Сердечно-сосуд. заболевания
- Ожирение
- Болезни желудка, почек
- Низкорослые



79%



Что мы едим?

Каждый день

Изредка

• Хлеб ржаной-	2%	25%
• Хлеб пшеничный-	87%	2%
• Овощи-	6%	30%
• Фрукты, ягоды, соки-	36%	64%
• Молочные продукты-	38%	62%
• Мясо-	50%	38%
• Рыба-	16%	78%
• Сладости-	70%	25%
• Сахар-	74%	21%
• Копченности	33%	57%
• Яйца	25%	67%

**«Мы живём не для
того, чтобы есть,
но едим для того.
чтобы жить»**

Сократ

Рациональное распределение продуктов

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- КАШИ
- ХЛЕБ РЖАНОЙ
- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ФРУКТЫ, ОВОЩИ, СОКИ
- РЫБА, МЯСО, ПЕЧЕНЬ

ИЗРЕДКА !!!

НЕ ЧАСТО ИЛИ ПОНЕМНОГУ

- ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
 - ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
 - МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ
 - МАРИНОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ
 - КОПЧЁННОСТИ
- СОЛЬ,
САХАР,
СЛАДОСТИ

**«ЖИВОТНЫЕ-
КОРМЯТСЯ, ЛЮДИ-
ЕДЯТ;
НО ТОЛЬКО УМНЫЕ
ЛЮДИ УМЕЮТ ЕСТЬ»**

**А. Брилья -
Саварен**