

***«Мы -за  
правильное  
питание»***

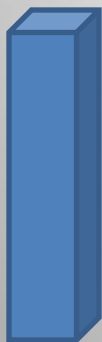
**МБОУ «Гмелинская СОШ»  
4 «А»класс**

**Здравствуйте!**

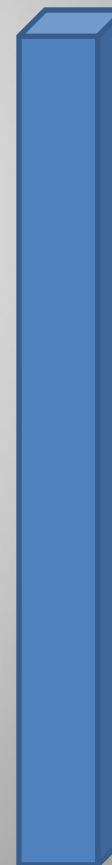
# Здоровье ?!

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**