

Название работы: « *Здоровое питание школьника* »

Фамилия Имя Отчество	Курков Антон Максимович
Наименование учебного заведения	МБОУ «Тетюшская средняя общеобразовательная школа №2» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан
Адрес учебного заведения	422370, г. Тетюши, ул. Свердлова, д. 128
Класс участника (возраст)	5 класс (11 лет)
Телефон для контактов (законных представителей)	
Адрес электронной почты (законных представителей)	

***Здоровое питание*** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



# ***Правильное питание – основа здорового образа жизни***



# ***Правила здорового питания***

- Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время.
- Тщательно пережевывайте пищу.
- Пища должна быть разнообразной.
- Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу.
- Не переедайте, не голодайте.
- Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами.
- Не употребляйте в пищу чипсы, кириешки, газированные напитки.
- Не ешьте жареное, жирное, копчёное.
- Не ешьте перед сном.
- Меньше ешьте сладостей.
- Ешьте побольше овощей и фруктов.
- Обязательно ешьте в школе горячий обед.

# Вредные продукты

- сладости (мармелад, карамель, жвачка, чупа-чупс);
- чипсы, картофель-фри, сухари и орехи в упаковке;
- фаст-фуд (чизбургеры, гамбургеры, хот-доги, шаурма);
- газированные напитки (кока-кола, пепси, фанта, спрайт);
- все виды шоколада (кроме черного), шоколадные батончики;
- энергетики;
- майонез, кетчуп, соусы;
- попкорн;
- «быстрые» блюда из пакетиков.



**Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркатся,  
Песни петь, дружить, смеяться!  
Чтоб расти и развиваться,  
И при этом не болеть –  
Нужно правильно питаться,  
С самых юных лет уметь!**

