

Здоровый образ жизни



Здоровье - это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо учиться и активно работать и не слишком устаёт при этом.



Соблюдай

режим

дня





СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ

Чтобы быть
здоровым,
нужно соблюдать
чистоту и гигиену





ЧИСТИТЬ
зубы надо
два раза
в день:
утром
и
вечером.



**Ежедневно вставай в одно и то же
время, проветривай комнату и
делай зарядку**



ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙСЯ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа –
жиры и
сладости**

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

**3 группа –
белковая**

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

**2 группа –
свежие овощи
и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

**1 группа –
злаки
и картофель**

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ.

Для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим и отдых, который снимает утомление и восстанавливает работоспособность.





БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ

welcome



Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.







**Ложиться спать
тоже
необходимо
в одно и то же время**







**Перед сном принимай водные
процедуры,
хорошо проветривай комнату**

НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам!

