



**ТВОРЧЕСКИЕ РАБОТЫ
УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ
(В РАМКАХ АКЦИИ
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ –
АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»).**



Автор работы - Мальцев Олег (3 класс)





Автор работы - Киршина Татьяна (4 класс)





Автор работы - Татарников Михаил (3 класс).



Автор работы - Ефимова Карина (3 класс).



Автор работы - Смирнова Вероника (9 класс).



Авторы работы - учащиеся 7 класса.





Авторы работы - учащиеся 7 класса и Котило Татьяна.

МЫ ТО, ЧТО ЕДИМ.

Правило №1 Употребляйте разнообразие натуральных пищевых продуктов

Правило №2 Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

Правило №3 Чаще употребляйте микроэлементы (грибы, злаковые, грецкие и т.д.)

Правило №4 Ограничьте употребление соли

Правило №5 Определите употребление сахара (сладости, кондитерские изделия, сахарные напитки, десерты)

Правило №6 Избегайте животных жиров и жир растительных масел

Правило №7 Пейте 4-8 раз в день небольшие порции воды и чай

Правило №8 Готовьте пищу на пару, отваривайте, запекайте и жарьте

Правило №9 Употребляйте теплое питье не менее 3 раз в день (чай, сок, вода)

Правило №10 Высыпайтесь достаточно количество чистой воды

Правило №11 Ешьте меньше животных жиров и углеводов с высоким содержанием холестерина (жирное мясо, колбасы, сосиски, сливочное масло)

Правило №12 Ешьте меньше животных жиров и углеводов с высоким содержанием холестерина (жирное мясо, колбасы, сосиски, сливочное масло)

Пирамида питания

Можно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. (Сократ)

Автор работы - Бицугев Рустам (6 класс).





Автор работы - Волкова Полина (6 класс).



Авторы работы - Котило Татьяна и Котило Инна.

ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правило №1 - это значит правильно питаться и получать необходимые витамины и минералы. Желательно, чтобы питание было разнообразным.

Правило №2 - это значит, что питание должно быть сбалансированным. Это означает, чтобы организм получал все необходимые вещества. Для этого нужно употреблять продукты из всех групп.

Правило №3 - это значит, что питание должно быть регулярным. Это означает, что нужно есть в одно и то же время каждый день.

Правило №4 - это значит, что питание должно быть умеренным. Это означает, что нужно есть столько, сколько хочется, но не переедать.

Правило №5 - это значит, что питание должно быть полезным. Это означает, что нужно употреблять продукты, которые содержат много витаминов и минералов.

Правило №1 - это значит, что питание должно быть сбалансированным. Это означает, чтобы организм получал все необходимые вещества. Для этого нужно употреблять продукты из всех групп.

Правило №2 - это значит, что питание должно быть регулярным. Это означает, что нужно есть в одно и то же время каждый день.

Правило №3 - это значит, что питание должно быть умеренным. Это означает, что нужно есть столько, сколько хочется, но не переедать.

Правило №4 - это значит, что питание должно быть полезным. Это означает, что нужно употреблять продукты, которые содержат много витаминов и минералов.

Правило №5 - это значит, что питание должно быть разнообразным. Это означает, чтобы организм получал все необходимые вещества. Для этого нужно употреблять продукты из всех групп.