



**Полезно и
здоровье –
в молоке
коровьем!**

**Всем котам секрет
известен:**

**Оттого мурлычем песни,
Прыгаем всегда легко,
Что мы любим молоко!**



Молоко для знаний

Здоровое питание важно не только для физического, но и для умственного развития человека.

Молоко помогает детям правильно развиваться, быть бодрыми и более внимательными на уроках, лучше усваивать материал, лучше учиться.

Пословицы о здоровье

Здоровье не купишь – его разум дарит.
Здоровье дороже золота.
Здоровье сбережешь – от беды уйдёшь.
Без здоровья нет хорошей жизни.
Здоровьем дорожи – терять его не спеши!
Здоровому – всё здорово!

**Будешь правильно
питаться,
Активно спортом
заниматься –**



**Станешь сильным и
здоровым,
И придёшь к победам
новым!**

Муниципальное общеобразовательное
бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Белое Озеро



**Памятка для учащихся
1-4 классов
«ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ –
ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!»**



ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Что такое здоровое питание?



Это:

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- полезно

Почему организму младшего школьника необходимы пищевые вещества?

Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины. **Жиры** - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы - основной поставщик энергии для жизни. Пищевые волокна способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.



Три правила, которые должен знать каждый ребенок

Питайся разнообразно!

Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.

2. Питайся регулярно!

Твоему организму совсем безразлично, когда получить пищу: через три часа или через шесть. Когда с утра - чай с бутербродом, а весь день - пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо 4-5 раз в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок или кефир.

3. Питайся правильно!

Не забывай, что полезная пища богата витаминами – веществами, благодаря которым организм работает слаженно и активно, а человек чувствует себя бодро.



Овощи и фрукты – полезные продукты

Отгадай загадки!

1. Маленькая печка с красными угольками
2. Маленький и горький, луку брат.
3. Над землей трава, под землей бордовая голова.
4. За кудрявый хохолок лису из норки поволоку.
5. Само с кулачок, красный бочок, потрогаешь – гладко, откусишь – сладко.
6. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож.
7. Желтый шар слегка горчит, летом жажду утолит.
8. Апельсина брат меньшей, потому как небольшой.
9. В огороде хоть росла, знает ноты «соль» и «фа»
10. Сто одежек и все без застёжек

