

ПАМЯТКА

ДЛЯ МЛАДШИХ

ШКОЛЬНИКОВ



Доктор
«Здоровая Пицца»
советует:

- воздерживайтесь от жирной пищи
- остерегайтесь очень острого и солёного
- сладостей много, а здоровье одно



«Прежде чем за стол
мне сесть, я подумаю,
что съесть»

Золотые правила питания:

- Ⓢ Главное – не переедайте.
- Ⓢ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Ⓢ Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Ⓢ Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ	НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ
Рыба	Пепси
Кефир	Фанта
Геркулес	Чипсы
Подсолнечное масло	Шоколадные конфеты
Морковь	Торты
Лук	Сникерсы
Капуста	Жирное мясо
Яблоки, груши	Сало

Это интересно...

Слово «витамин» придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Детям необходимо съесть в день 500-600 г овощей и фруктов

Знаешь ли ты?

Что в мире существует 13 музеев хлеба (один из них в Санкт - Петербурге), в Финляндии есть музей молока, в Голландии – музей сыра, в Германии – музей колбасы и сыра, в Москве и Санкт – Петербурге открыты музеи общественного питания, где можно познакомиться с историей кулинарии, увидеть кулинарные книги и журналы, печатавшиеся в прошлом веке.