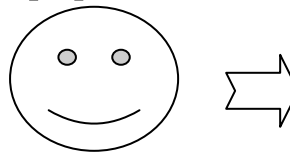


ПАМЯТКА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ



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».

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.

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