

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

1. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЗА СТОЛОМ ЗАМЕЧАНИЙ
2. НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ СТРАШНЫХ ИСТОРИЙ
3. НЕ ГОВОРИТЕ О ПРОБЛЕМАХ
4. НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ И НЕ УПРЕКАЙТЕ
5. НАКЛЫДЫВАЙТЕ СТОЛЬКО ЕДЫ, СКОЛЬКО СЪЕСТ ВАШ РЕБЕНОК
6. УМРАСЬТЕ БЛЮДО



Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для
здоровья,

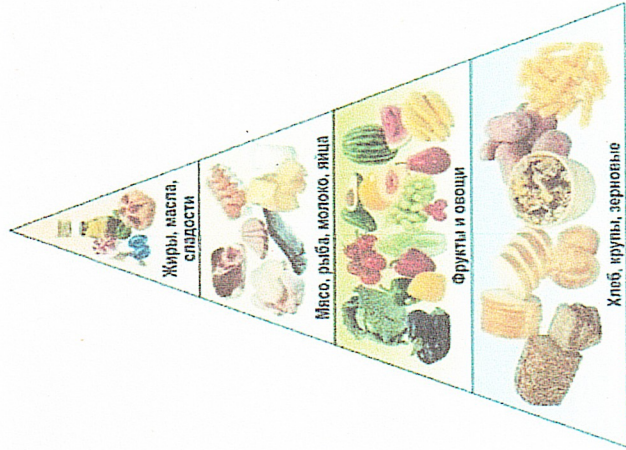


буду выбирать!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

«Пирамида здорового питания»



Мы – то, что мы едим

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ТВОЕ ПРАВО!

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА



Завтрак в школе
(каши, бутерброд, чай)



Завтрак дома
(йогурт, чай, хлеб с маслом)



Полдник
(сок, фрукт, булочка)



Ужин
(рыба, пюре, чай)



Перед сном
(кефир, яблоко)

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Мясные блюда включай в обед, а на ужин ешь молочные, овощные или рыбные блюда.
3. На второе ешь овощи, макароны и крупы.
4. Если в обед на перекус - овощной суп, то на гарнир подойдут макароны или крупы, а если крупяной суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
5. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.



Чтобы быть здоровым и сильным –
надо правильно питаться!

