

Отгадай загадки

Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый - все довольны.
Так приятен он на вкус!
Что это за мяч? _____

Он на юге выросстал
В гроздь плоды свои собрал.
А суровою зимой
Придет изюмом к нам домой. _____

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи -
Меня в них ищи. _____

Чесноку любимый брат,
И никто не виноват,
Что его кто тронет,
Вмиг слезу обронит. _____

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволоку.
На ощупь - очень гладкая,
На вкус - как сахар сладкая. _____

Само с кулачок, красный бочок,
Потрогаешь - гладко,
Откусишь - сладко. _____

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Мы должны употреблять их каждый день по 500-600 г.

Правила здорового питания

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками.



Правильное питание - залог здоровья



Витамины и минералы

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.



Продукты, богатые витамином А:

- Морковь.
- Зелень.

Продукты – источники витамина С:

- Зелень петрушки и укропа.
- Помидоры.
- Черная и красная смородина.
- Красный болгарский перец.
- Цитрусовые.
- Картофель.

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- Печень.
- Яйца.
- Пророщенные зерна пшеницы.
- Овсяная и гречневая крупы.

Продукты, богатые витаминами группы В:

- Хлеб грубого помола.
- Молоко.
- Творог.
- Печень.
- Сыр.
- Яйца.
- Капуста.
- Яблоки.
- Миндаль.
- Помидоры.
- Бобовые.



Режим питания школьника

Первая смена

- завтрак в 07:00–08:00,
- перекус в школе в 10:00–11:00,
- обед в 13:00–14:00,
- ужин в 18:00–19:00.

Вторая смена

- завтрак в 08:00–09:00,
- обед перед школой в 12:00–13:00,
- перекус в школе в 15:00–16:00,
- ужин в 18:00–19:00.

Раскрась полезные продукты

