



Здоровое питание





Здоровое питание

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил **здорового питания** в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно - сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Цвет пищи и его влияние на организм:

Красные



зряжают энергией, дают силу, бодрость, мотивацию!

Оранжевые



удаляют шлаки, дают оптимизм и радость!

Желтые



обладают легким слабительным эффектом



Зеленые



очищает желудок и кишечник, омолаживает, обладает мощной трансформированной энергией Солнца.

Белые



возвышают, успокаивают нервную систему, гармонизируют



Советы по здоровому питанию.

- **Пейте много воды.** Поставьте целью выпивать 8 стаканов воды каждый день. Фрукты и овощи содержат воду и могут пополнить Вашу дневную потребность.
- **Завтракайте каждый день.** Люди, которые завтракают, имеют меньшую вероятность переждать днем. Завтрак также дает вам энергию и помогает думать и учиться.
- **Выбирайте цельно зерновые продукты.** Попробуйте цельно зерновой хлеб и макароны, овсянку или коричневый рис.
- **Выбирайте цветные овощи каждый день.** Овощи разного цвета дают разные питательные вещества. Выбирайте темную, листовую зелень такую как капуста и салаты, и красные и оранжевые, такие как морковь, сладкий картофель, красный перец и помидоры.



Знаете ли Вы,

**что правильно питаться -
это значит навсегда забыть
про простуды и насморк,
желудочные, почечные,
сердечные и многие другие
болезни?**



В нашей школе проводятся мероприятия посвященные здоровому питанию:

Классные часы



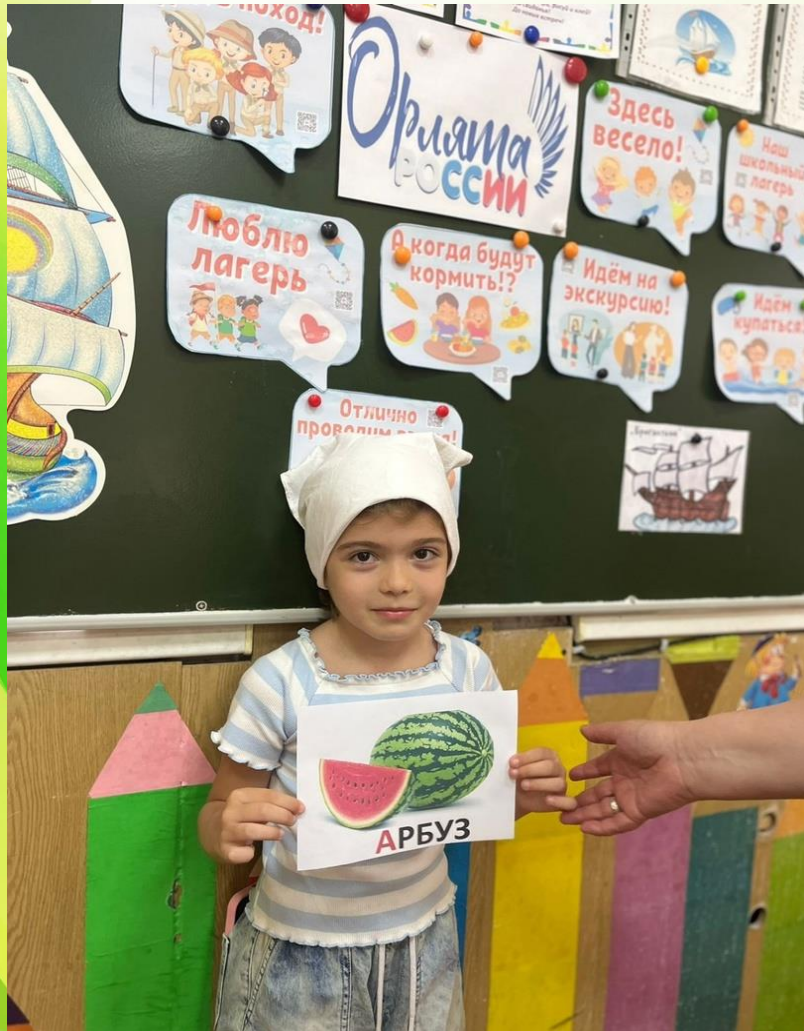
Внеклассные мероприятия



На занятиях дети
узнают о пользе
правильного
питания



Узнают о пользе овощей, фруктов и о том, какие витамины в них содержатся



С удовольствием работают
в творческих группах,
создают стенгазеты



С удовольствием принимают участие в мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни



Наши дети принимают активное участие в играх и конкурсах рисунков.



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ.



ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!

Мы за здоровое питание наших детей!





**Спасибо
за
внимание.**

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ.
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!**