

# Устный журнал: **Здоровое питание.**



**Мы - то, что  
мы едим**

# **Правильное питание - залог здоровья.**

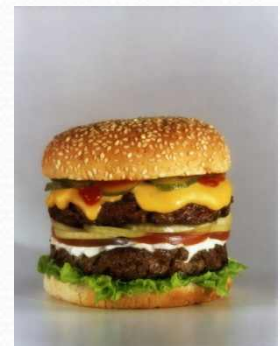
## **Полезные продукты.**

**рыба**  
**мясо птицы**  
**молоко**  
**яйца**  
**овощи**  
**фрукты**  
**мёд**  
**масло**



## **Продукты ограниченного потребления.**

**конфеты**  
**печенье**  
**мороженое**  
**торт**  
**чипсы**  
**колбаса**  
**пепси-кола**  
**шоколад**





**Богатые магнием продукты обеспечивают ритмичную работу сердечной мышцы, помогают снять депрессию и раздражительность, поддерживают здоровое состояние зубов.**



**Кальций – один из важных минералов в организме человека. Наряду с фосфором он обеспечивает прочность зубов и костей, способствует быстрому заживлению ран.**



**Жирорастворимые витамины А, D, Е организм человека получает из сливочного и растительного масла, сала.**



**Мясо, сыры, морепродукты, яйца, молоко содержат в себе витамины группы В, которые необходимы для укрепления нервной системы и сохранения физической силы организма.**

# О вредных вкусностях и невкусных полезностях

**Стой, дружок. остановись!  
От пищи вредной воздержись!**

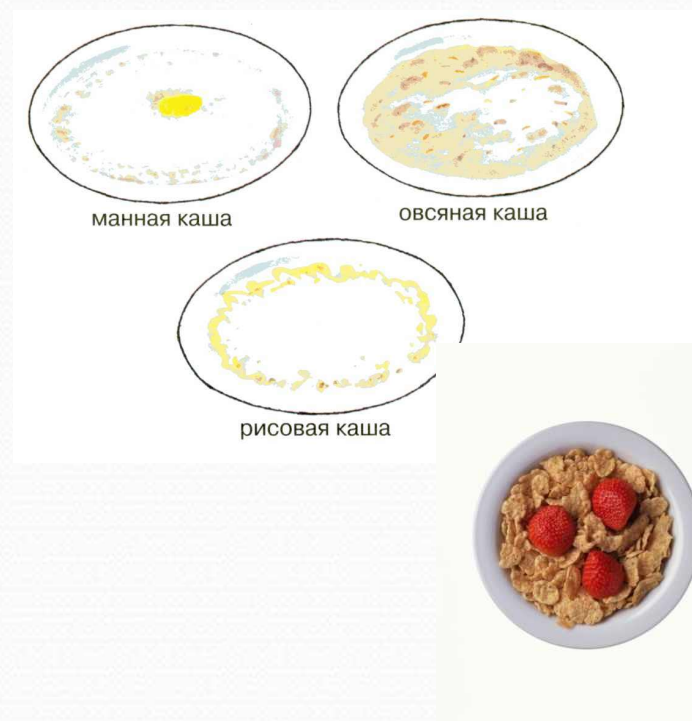


**А теперь, дружок, запомни,  
От какой еды нам польза!**



# Каша - матушка наша, хлеб - кормилец.

- Хлеб содержит белки, жиры, витамины, минеральные вещества.



Каша улучшает пищеварение, работу печени.

# Гимн молоку.



**Витамины группы В – в  
молоке и в твороге.**



# Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.



**Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить в рацион питания.**



**Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно.**

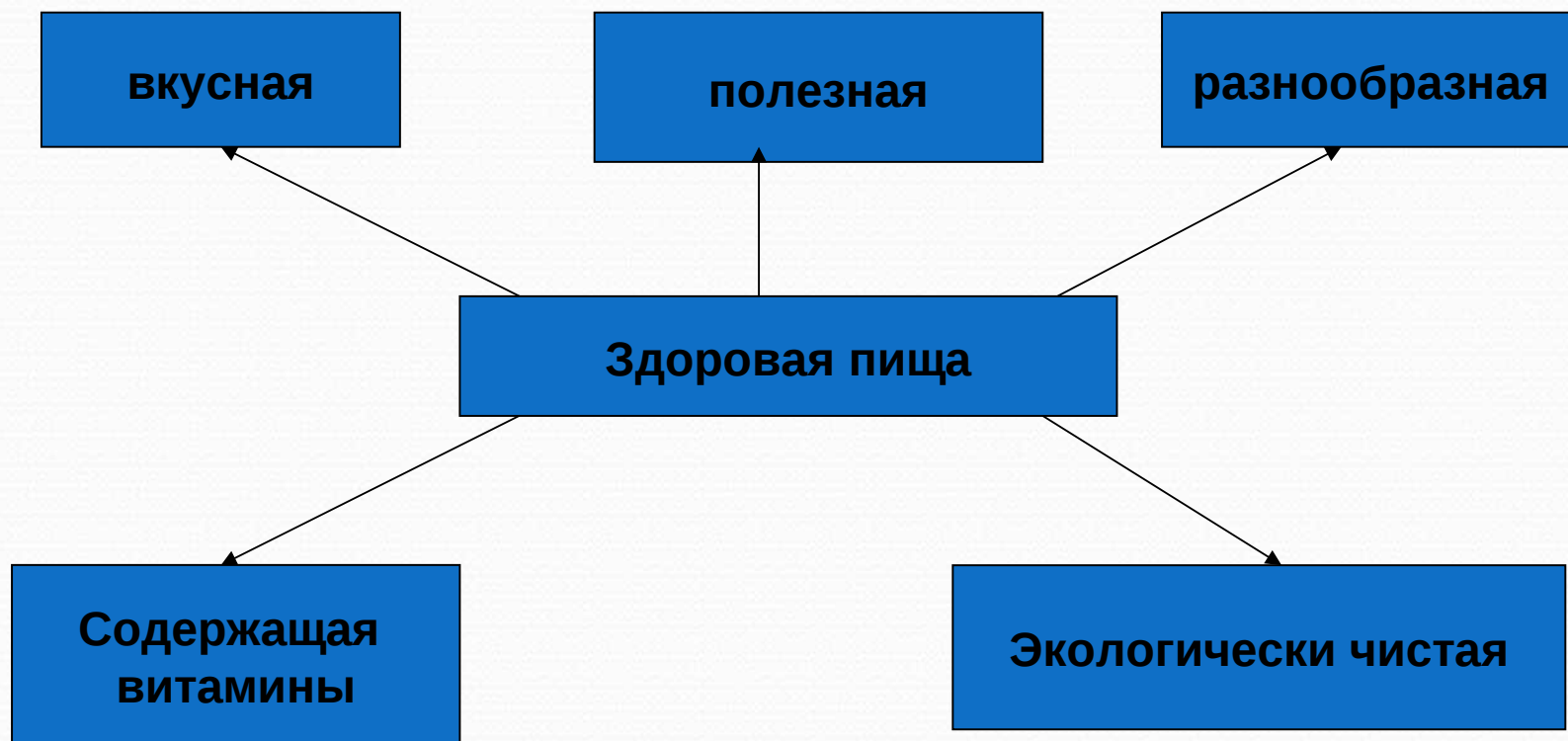


## **«Золотые» правила питания.**

- - **Перед едой мойте руки с мылом.**
- - **Фрукты овощи надо хорошо мыть.**
- - **Не торопись! Ешь маленькими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.**
- - **Соблюдай режим питания.**
- - **Во время еды не разговаривай и не читай!**
- - **Не передай! Ешь в меру!**



# Какая должна быть здоровая пища?



Помни всюду и всегда: для твоего  
здоровья  
Полноценная еда – важнейшее условие!

