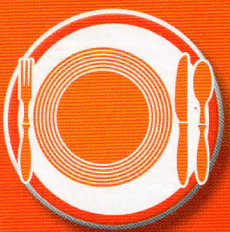


Правильное питание



Это надо знать!

Правильное питание ребенка



Памятка для взрослых



Ширмочки
информационные

Нам надо есть 4–5 раз в день. Если пропустить трапезу, например, не завтракать или не ужинать, этим можно навредить организму, так он получит не все питательные вещества, которые ему нужны для роста и развития. Очень вредно есть в перерывах между приемами пищи и перекусывать на ходу.

Еда должна быть не только вкусной, но и полезной, чтобы мы росли и умнели. В состав нашей пищи обязательно должны входить белки (их можно сравнить со строительным материалом, детям они особенно нужны), углеводы (их можно сравнить с топливом, благодаря углеводам человек становится более работоспособным, выносливым), жиры (их можно сравнить с продовольственным складом, где хранятся запасы «на чёрный день»).

Наш организм почти на 80% состоит из воды, поэтому очень важно каждый день пить достаточное количество жидкости. Особенно важно это в жару, когда мы бодем или занимаемся спортом. Но жидкость это не только вода или чай: она содержится в первых и третьих блюдах, овощах и фруктах. Поэтому так важно ежедневно есть жидкую пищу — супы, борщи. А вот питаться сухомятку очень вредно.

Глубоко — не мелко,
Корабли в тарелках:
Луку головка,
Красная морковка,
Петрушка, картошка
И крупки немножко.
Вот кораблик плывёт,
Заплывает прямо в рот!
(И. Токмакова)



Мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть» говорят о том, что переедать вредно. Также очень вредно есть в перерывах между приемами пищи и перекусывать на ходу.

ВИТАМИНЫ

Витамины помогают поддерживать здоровье. Без витаминов человек болеет, становится вялым и слабым. Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ.

Витамин А нужен, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы и красивую кожу. Он также полезен для почек и обмена веществ.

Он содержится в красных и оранжевых овощах и фруктах: моркови, тыкве, помидорах, абрикосах, зелёных овощах и яичных желтках.

Витамины **группы В** нужны, чтобы быть сильным, иметь хороший аппетит и не огорчаться по пустякам. Они также полезны для кровеносной системы.

Они есть в рыбе и морепродуктах, яйцах, орехах, чёрном хлебе и хлебе с отрубями.

Витамин С нужен, чтобы быть бодрым, реже простужаться, а если заболел — быстрее выздоравливать. Он также полезен для печени.

Его много в чёрной смородине, клюкве, цитрусовых, яблоках, луке.

Витамин Д нужен чтобы иметь крепкие кости и зубы. Он есть в зелени, печени, орехах, морепродуктах.

Отгадай загадки:

Одежек много,

А всё равно мёрзнет.

(Капуста.)

Никого не огорчает,

А всех плакать заставляет.

(Лук.)

Красная девица росла в темнице,

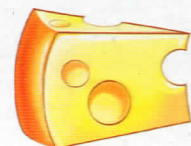
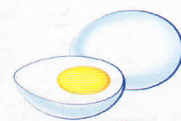
Люди в руки брали, косы обрывали.

(Морковь.)

Золотая голова отдохнуть прилегла;

Голова велика, только шея вот тонка.

(Тыква.)



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

Почему о некоторых людях говорят: «Мало каши ел»? Так говорят о слабых и худых. Значит, каша — полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными. Кашу едят на завтрак. Каша — это исконно русское блюдо. В старину кашу варились в честь важных событий, встреч, в знак примирения. До сих пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Отгадай загадки:

Мелка, мала крошка,
Содерут немножко,
В воде поварят,
Кто съест — похвалит.
(Гречка.)

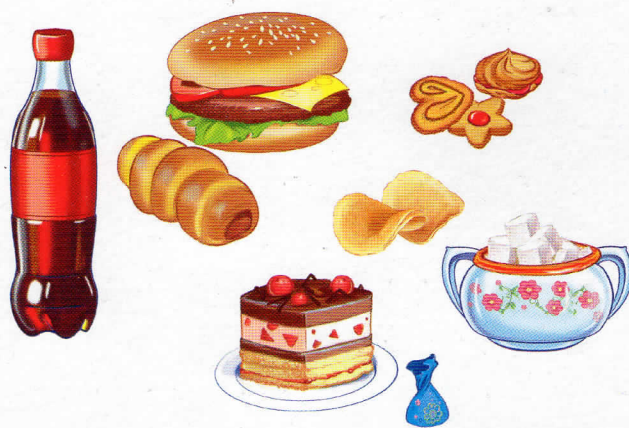
Как во поле, на кургане
Стоит курица с серьгами.
(Овёс.)

В поле метёлкой,
В мешке — жемчугом.
(Пшеница.)

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



Много полезных веществ, необходимых для роста организма, содержится в молоке. И все продукты, которые получают из молока — кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша, сыр очень полезны.

Мясо, рыба, яйца, орехи — тоже полезные продукты. В них содержатся необходимые для организма белки. В овощах и фруктах много витаминов и минеральных веществ, значит, они нам очень нужны.

А есть продукты пусть и вкусные, но совсем не полезные. Они не несут в себе питательных веществ и не нужны нашему организму, с их употреблением мы получаем только калории. Среди таких продуктов газированная вода и сладкие напитки, чипсы и солёные орешки, сахар и сладости, гамбургеры и картофель фри. Очень вредны продукты с химическими вкусовыми добавками и искусственными красителями.

Знаешь
ведет се
нято в ку



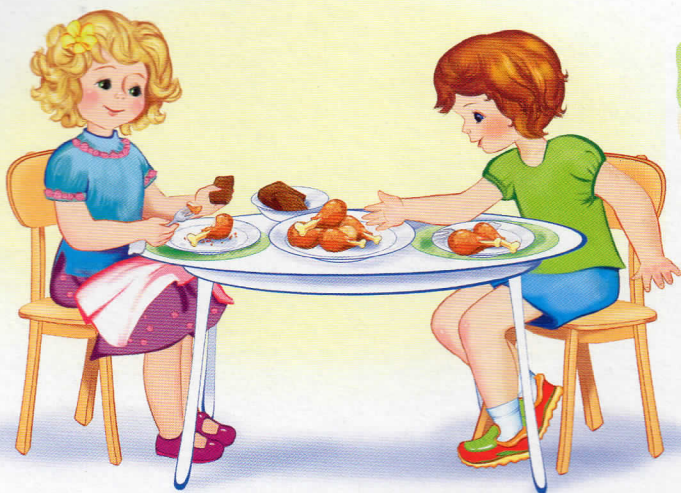
ЧЕГО Х

- Перед
- За сто
- Ешь а
- Польз
- Во вре
- тарелл
- Если х
- Не ме
- Выход

Чтоб
На по
Ты на
Это н

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Знаешь ли ты, как вести себя за столом? Правильно поступает тот, кто ведет себя так, как предписывает этикет — подходящим образом, как принято в культурном обществе.



Не хватай еду руками —
Будет очень стыдно маме.
ЭТИКЕТ добавит тут:
Только хлеб рукой берут.
(Ю. Чичёв)

ЧЕГО ЖЕ ТРЕБУЕТ ЭТИКЕТ?

- Перед едой помой руки с мылом.
- За столом сиди прямо, не опираясь локтями на стол.
- Ешь аккуратно, не спеши, не говори с полным ртом, не чавкай.
- Пользуйся столовыми приборами и салфеткой.
- Во время еды не крутись, не толкайся. На стуле не качайся. Низко над тарелкой не наклоняйся.
- Если хочешь что-то достать — не тянись, попроси, чтобы тебе передали. Не меняй то, что взял.
- Выходя из-за стола, говори «спасибо».

Чтоб не грохнуться случайно
На пол в час веселья,
Ты на стуле не качайся —
Это не качели.

(Ю. Чичёв)

