

## ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ

### ЖИРОВ:

- Масло растительное, масло сливочное, маргарин, жиры, сало, сметана, икра, молочные и мясные продукты.



## Учащиеся 9 класса

Родякина Арина  
Авдеева Елизавета  
Шевченко Доминика



## Советы ребятам по здоровому питанию

### Рекомендации школьникам

- 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;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Желаем удачи!

«Человек ест то, что он ест»

Г. Гейне

Если в школьном возрасте человек не привыкнет к здоровой пище и не начнет правильно питаться, то с возрастом изменить свои привычки и пристрастия в еде будет достаточно сложно.



Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году

- Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены.

## ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.



- Рациональное питание – это регулярное питание, оптимальное в количественном отношении и полноценное в качественном.



## ИСТОЧНИКИ БЕЛКА:

- Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, бобовые (горох, соя, фасоль), молоко, творог, грибы.



## ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ:

- Сахар, крахмал, мед, конфеты, сухофрукты, хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия, овощи, фрукты.



## Овощи – источник витаминов на вашем столе



Существует 13 витаминов, которые наш организм не в состоянии вырабатывать сам, поэтому мы должны получать их с овощами.



