



# Питайся правильно – будь здоровым!



## Витамины

### Витамин А



рыбий жир, печень, яйца,  
масло, молоко, овощи

### Витамин В1



свинина, орех,  
хлеб, крупа

### Витамин В2



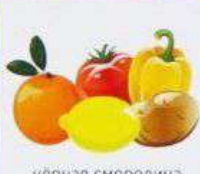
капуста брокколи, молоко  
и кисломолочные продукты,  
печень, сыр, яйца

### Витамин В12



сыр, морские продукты,  
яйцо, молоко, творог

### Витамин С



чёрная смородина,  
апельсин, помидор,  
картофель, лимон

## Минералы

### Магний



семена подсолнечника,  
тыква, свёкла, бананы

### Кальций



сыр, молоко,  
творог, капуста

### Железо



рис, грибы, яйцо,  
печень, яблоко

## Рацион питания на день

### Завтрак



### Второй завтрак



### Обед



### Полдник



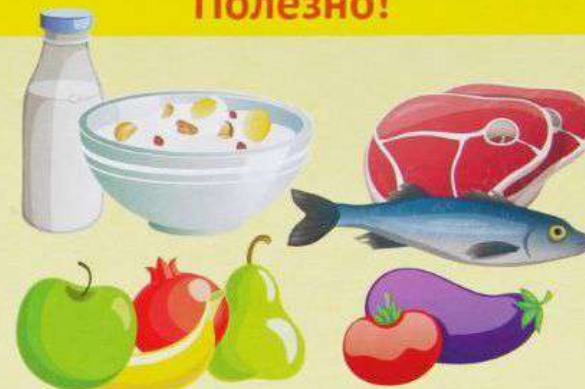
### Ужин



### Перед сном



## Полезно!



## Опасно!



Обучающий плакат «Здоровое питание». Арт. 2496864.  
Состав бумажки: Срок службы: 10 лет. Дата изготовления: 06.2017.  
Изготовитель: ООО «Экспресс». Адрес изготовителя: Российская Федерация, 620075, г. Екатеринбург,  
ул. Выховца, дом 75, кв. 35. Сделано в России. Разработано и изготовлено по заказу ООО «Сима-Лэнд»  
Россия, 620030, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Чернышевского, 86/8.  
Тел: +7 (343) 287-58-96, 8-800-1000-260. WWW.SIMA-LAND.RU (на правах рекламы)

# ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**ОВОЦИ**



**ЦЕЛЬНЫЕ  
ЗЕРНА**



**ФРУКТЫ**



**ЗДОРОВЫЕ  
БЕЛКИ**



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

## КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Следите за тем, что вы едите, где и как.

Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу



*Голод – лучший повар. Голодному человеку самая простая пища кажется вкусной. Садитесь за обеденный стол только с чувством голода. Не старайтесь наесться впрок. Это вредно.*

Красивая сервировка стола, неспешный прием пищи улучшают пищеварение.



Пищеварение начинается во рту! Чувство сытости наступает примерно через 20 -30 минут после начала приема пищи. Поэтому быстрая, торопливая еда, может стать причиной переедания, лишнего веса, болезней.



*Каждый прием пищи – трапеза*

### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Просмотр фильмов и других передач во время еды - плохая привычка! Теряется контроль за объемом порции.



# Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.

