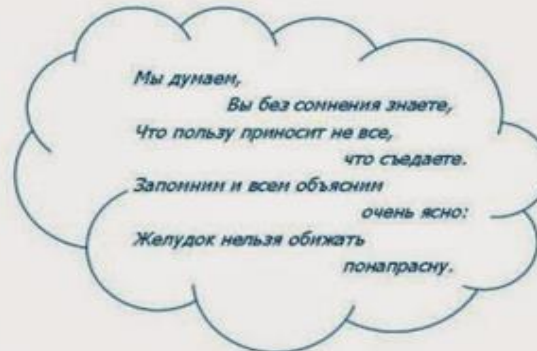


Для того, чтобы всегда оставаться здоровым сильным тебе необходимо правильно питаться. В свой дневной рацион постарайся включать только «здоровые» продукты.



Тарелка здоровья — это очень простой способ запомнить правильное соотношение продуктов в здоровом рационе, чтобы затем руководствоваться этим в любом месте в любое время.



Мы думаем,
Вы без сомнения знаете,
Что пользу приносит не все,
что съедаете.
Запомним и всем объясним
очень ясно:
Желудок нельзя обижать
понапрасну.



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

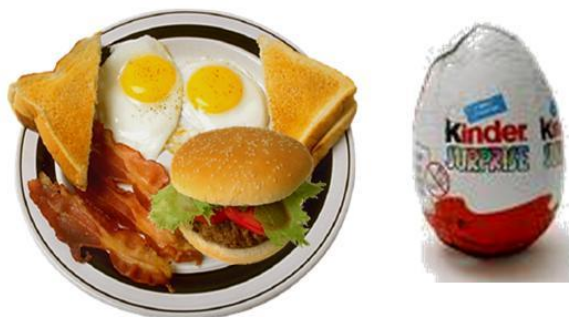
Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



МОУ Северная основная школа
Сусанинского района



«Помни всюду и всегда:
для твоего здоровья
полноценная еда -
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ
ЕДА ПОЛЕЗНА?**
«Лакомств много, а здоровье одно»

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



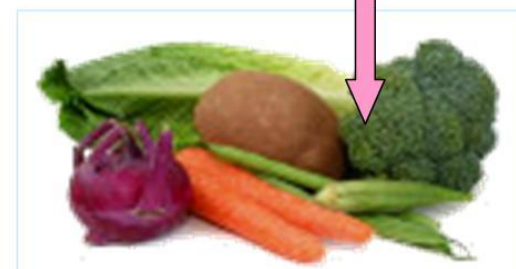
Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

Какое питание правильное?

**РАЗНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ
И ФРУКТАМИ
РЕГУЛЯРНОЕ
БЕЗ СПЕШКИ**



**ОДНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ
ВТОРОПЯХ**

