



# КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Пособие по правильному питанию  
для ребят, которые хотят вырасти  
сильными, красивыми и здоровыми.



# Знаете ли вы?..

- Что значит правильное питание?
- Для чего нужны белки, жиры и углеводы?
- Какие витамины содержатся в овощах и фруктах?
- Что такое меню?

Я помогу вам узнать ответы на эти и многие другие вопросы.



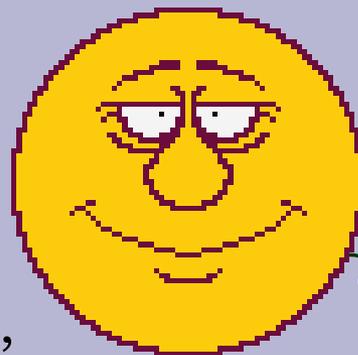
# Правильное (здоровое) питание

Питание должно быть **сбалансированным**, другими словами важное значение имеет правильное соотношение питательных веществ.

В меню обязательно должны входить продукты, содержащие белки, жиры, углеводы, а так же витамины и некоторые минералы.

Продукты питания предоставляют нам энергию, необходимую для роста, физической деятельности. Пищевые продукты также служат нам материалами для «строительства» и поддержания жизнедеятельности организма, а также для выработки устойчивости к различным заболеваниям

Питание должно быть оптимальным. **Калорийность** детского рациона в возрасте 7 – 11 лет должна составлять **2 400 ккал.**



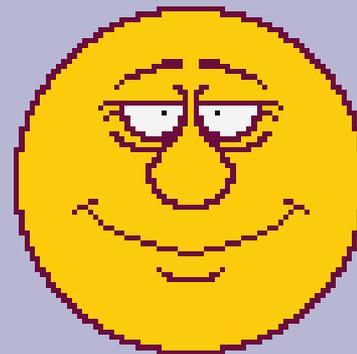
# Для чего нужны белки, жиры и углеводы?

- Белки, жиры и углеводы необходимы для строительства и жизнедеятельности мышц, крови, кожи, костей, а также других тканей и органов человеческого тела.
- Кроме того, белки, жиры и углеводы могут использоваться как источник энергии.
- Хорошим источником белков, жиров и углеводов являются все виды мяса, домашняя птица, рыба, фасоль, горох, соя, крупы, молоко, сыр, йогурт и яйца и т.д.



# Для чего нужны витамины и минералы?

- Витамины и минералы называются **микроэлементами**.
- Микроэлементы нужны в гораздо меньших количествах, чем белки, жиры и углеводы, но необходимы для качественного питания. Они помогают организму правильно функционировать и оставаться здоровым.



# Меню для детского питания

## Завтрак

### 1. Каша

Буду кашу есть весь день,  
Ой! Куда-то делась лень.

### 2. Кисель

Я на завтрак съем кисель,  
А потом - на карусель.



## Обед

### 1. Салат

Майонез кладут в салат,  
А потом его едят.  
Огурцы и помидоры  
Малоежкам и обжорам.

### 2. Борщ

Я сегодня борщ сварю.  
Вот как маму удивлю!

### 3. Макароны с котлетой

Съем тарелку макарон,  
В макароны я влюблен.  
Дайте курочки в обед  
И из курочки котлет.

### 4. Сок

Залпом выпью сразу сок.  
Мам! Налей еще чуток!

## Полдник

### 1. Молоко и пудинг

Я на полдник пудинг съем,  
Он похож на вкусный крем!  
Молочка попью немножко  
И умоюсь, словно кошка.

## Ужин

### 1. Рис с рыбой

Рыбку кушаю всегда.  
Ах, как вкусно! Это да!  
Сварят рис мне на гарнир,  
Съем и буду командир!

### 2. Фрукты

Я люблю покушать фрукты,  
Что за сладкие продукты.



# Проверь себя!



**Как часто специалисты советуют есть рыбу ?**

- Один раз в неделю.
- Два раза в неделю
- Каждый день.

**В каком из следующих продуктов содержится больше витамина С ?**

- В молоке
- В апельсинах
- В рыбе

**Сколько калорий должен содержать ежедневный рацион школьника ?**

- 1750 ккал
- 3500 ккал
- 2400 ккал



# Будьте здоровы!



Авторы: ученики 3 класса МОУ № 477  
Руководитель: учитель начальных классов  
Аверьянова Н. Ю.