РИФМЫ О ЗДОРОВЬЕ

ВСЕМ ОЧЕНЬ ВАЖНО РАЗУМНО ПИТАТЬСЯ: ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ – ОБЪЕДАТЬСЯ.

«БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ!»

Даровано здоровье человеку,
Самой природой и всего лишь раз.
Не побежишь за ним потом в аптеку,
Необходимо сохранить его сейчас.

Когда мы утром нежимся в постели,
И нет возможности с подушкою расстаться,
А руки не желают брать гантели,
В наклонах пузо отказалось напрягаться!

Когда приятной ленью в пухлом теле,
Тарелка с пиццей к телевизору толкает,
То помнить надо, что на самом деле,
В тот миг здоровье наше пропадает.

Не тратьте деньги на безделье и обжорство,
И каждый день стремитесь вверх расти,
В победе над собой проявит кто упорство,
Здоровье сможет сохранить до самой старости.

(Шуваева Анастасия, 3 кл., МБОУ «СОШ №2» г. Архангельск)

ОБЕЩАНИЕ

Отнестись к питанию
нужно со вниманием!

Обещаю: вредной колы
пить не буду никогда!
Утолит прекрасно жажду
просто чистая вода!

Без солёных, жирных чипсов
я нисколько не грущу!
Лучше яблочком румяным
и морковкой похрущу!

Я запомню эти строки,
повторю три раза вслух,
И всегда в здоровом теле
пусть живёт здоровый дух!

(Синицкая Светлана, 10 лет, МОУ «СОШ №6 г. Коряжмы»)

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ БУДЕМ МЫ ВСЕГДА ГОРОЙ, ПУСТЬ РОДИТЕЛИ НАУЧАТ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНОЙ ЕДОЙ.

Здоровое питание — залог активной и полноценной жизни

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Энергетическая ценность меню должна соответствовать запросам организма, то есть калорийность рациона должна соответствовать энергетическим затратам: сколько съел – столько потратил. Ни голодание, ни переедание не принесут пользы.

2. Пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы. Важно обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма, с соблюдением соотношения в пище белков, жиров, углеводов, микро-, макроэлементов, витаминов, пищевых растительных волокон и воды. В повседневном рационе белки должны составлять 15%, жиры 30%, углеводы 55% от его калорийности.

3. Придерживаться распорядка приема пищи – 4-5 раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

4. Принимать пищу в спокойной обстановке с отказом от быстрой еды, еды на ходу или всухомятку.

5. Питание должно быть разнообразным с преобладанием натуральных продуктов.

6. Пища должна быть безопасна и безвредна: без усилителей вкуса, красителей, ароматизаторов и других химических добавок, приготовленная с соблюдением гигиенических требований, сроков хранения продуктов и блюд.

7. Использовать здоровые способы приготовления пищи: на пару, тушение, отваривание, запекание.

ВИТАМИНЫ НАМ НУЖНЫ

Витамины нам нужны, где содержатся они?

А - в моркови, С - в лимоне,
Группы В – в крупе любой,
Е – в горошке, масла ложке,
К – в петрушке листовой.

Ешьте овощи и фрукты,
Витаминов много где,
Ну, а солнышко поможет
Витамин усвоить Д.

От простуды ж защитят нас
Горькие чеснок и лук,
Еще лучше – физкультура –
Она всем ребятам друг.

(Тарутина Вика, 8 лет, МБОУ «ОГ №6», г. Архангельск)

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ВАШЕМ РАЦИОНЕ:

- ✓ зерновые продукты, крупы, хлеб (40%) – отдавайте предпочтение хлебным изделиям из муки грубого помола, для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зёрен;
- ✓ овощи, фрукты и зелень в большом количестве (30%) – употребляйте их в любом виде 5 и более раз в день, ежедневно съедайте не менее 400 г овощей и фруктов (без учёта картофеля), используйте растительное масло для заправки овощных салатов;
- ✓ рыба, мясо, птица, яйца, бобовые (12,5%) – отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птицы, 2-3 раза в неделю включайте в меню морскую рыбу – источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот;
- ✓ молоко, кисломолочные продукты, сыры (12,5%) – отдавайте предпочтение натуральным молочным продуктам без добавления сахара и химических добавок;
- ✓ ограничьте потребление продуктов, содержащих большое количество насыщенных жиров (колбаса, сосиски, чипсы, фастфуд и др.) и трансжиров (спреды, маргарины, кулинарные жиры), сладостей, копчёных и консервированных продуктов, кондитерских изделий, промышленной выпечки и сладких газированных напитков (не более 5%);
- ✓ уменьшите потребление соли (не более 5 г в день, с учётом соли, содержащейся в продуктах).

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
www.zdorovie29.ru
Тел. здоровья (8182) 21-30-36

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ, ЯБЛОЧЕК И АПЕЛЬСИНОВ. И МЫ СКАЖЕМ ПО СЕКРЕТУ – ФРУКТЫ ЛУЧШЕ, ЧЕМ КОНФЕТЫ.

В плакате использованы строки из стихотворений школьников, ставших победителями и призёрами областного конкурса «Рифмы о здоровье»
(**Клещинов Борис**, 11 лет, МБОУ «ОГ № 6» г. Архангельск;
Лохов Павел, 7 лет, МБОУ ОГ № 6;
Митенева Олеся, 9 лет, МБОУ «СОШ № 15 п. Кулой» Вельский район)