

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ



"Питаться - это необходимость, но разумно питаться - это искусство", — Франсуа VI де Ларошфуко.

Хлеб да каша – пища наша

Что может быть полезнее для желудка, чем каша? Лёгкая овсянка станет лучшим завтраком, питательная гречка, богатая железом и минералами – идеальным вторым

блюдом на обед, а быстро усвояемый рис – отличным ужином. Впрочем, это хоть и самые популярные, но далеко не единственные каши: те, кто предпочитает злаковое меню, могут менять разновидности блюд хоть каждый день. А сколько всего можно приготовить из круп? Гречневые котлетки, рисовые тефтели, овсяные батончики с сухофруктами, кукурузное печенье... Все эти блюда будут не только полезными, но и невероятно вкусными. Стоит только почитать пословицы о правилах здорового питания, касающиеся злаковых культур – и всё сразу станет на свои места:



1. *Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.*
2. *Хороша кашка, да мала чашка.*
3. *Здоровье наше – овсяная каша.*
4. *Без каши обед не в обед.*



Фруктово-ягодное изобилие

Пословицы о здоровом питании не могли обойти своим вниманием пользу фруктов и ягод.

1. *Яблоко на ужин – и врач не нужен.*
2. *Виноград — не град, не бьёт, не валит, а на ноги ставит.*
3. *От простуды и ангины помогают апельсины.*

Сочные, спелые и невероятно вкусные плоды – незаменимый источник витаминов и растительной клетчатки. Если пополнить свой рацион **яблоками**, можно забыть о слабости и анемии, **бананы** помогут наладить пищеварение, **цитрусовые** – восполнить дефицит витамина С, **груши** –

избавить от диареи, **гранаты** – поднять гемоглобин...Словом,правильно выбранные фрукты и ягоды способны излечить от недугов и наладить работу организма.



1. *. И грушу съел, и зубы почистил.*
2. *Славится на целый мир самый древний фрукт инжир.*
3. *За ягодами пойдёшь – здоровье найдёшь.*

"Тем, кто считает, что у них нет времени на здоровое питание, рано или поздно придется искать время на лечение болезни", — Эдвард Стэнли.



"Сегодня более 95% всех хронических заболеваний вызвано выбором нездоровой пищи, токсичными пищевыми ингредиентами, недостатком питательных веществ и отсутствием физических упражнений", — Майк Адамс.

Будьте здоровы!

Питайтесь правильно!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Буклет подготовили: классный руководитель 8 класса Сигарёва Ольга Ивановна

МБОУ «СОШ.Ездочное Чернянского района Белгородской области»