

«Ты ешь то, что ты ешь»

- В питании всё должно быть в меру;
- пища должна быть разнообразной;
- еда должна быть тёплой;
- пищу надо тщательно пережёвывать;
- есть овощи и фрукты;
- питаться 3-4 раза в день;
- не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.;
- не есть:
 - перед сном;
 - копчёного, жареного и острого;
 - всухомятку;
- много сладостей.

Оптимальный режим питания школьника:

1 завтрак : 7-00 – 7-30

2 завтрак: 10-30 – 11-00

Обед: 14-00 – 15-00

Ужин: 19-00 – 20-00



МБОУ «Лицей №1 г. Инты»



Авторы:
Бабочкина Вера, 6А класс
Дубинина Екатерина, 6А класс
Руководитель:
Лопатченко Зинаида Дмитриевна

Эл. почта:
Бабочкина Вера: verushka_2015@mail.ru
Дубинина Екатерина: kat2000-2011@mail.ru
Лопатченко З.Д.: zinaida61758@mail.ru

Рациональное
питание—залог
здоровья!!!



Адрес:
МБОУ «Лицей №1 г. Инты»
ул. Мира, д 51
Тел: 89121221643

Рациональное питание — залог здоровья!!!



Витамин А – обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения. Витамин А содержится в рыбе и морепродуктах, печени, абрикосах, моркови.



Витамин В1 – улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. Этот витамин находится в овощах, рисе, мясе птицы.



Витамин В2 – укрепляет ногти и волосы и положительно влияет на состояние нервов. Витамин В2 содержится в яйцах, молоке, капусте брокколи.



Витамин В6 – отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение, благотворно влияет на

функции нервной системы. Этот витамин содержится в яичном желтке, пивных дрожжах, бобовых и в цельном зерне.

Витамин В12 – стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы. Содержится в мясе, сыре, морепродуктах.



Витамин РР – регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение. Витамин РР содержится в рыбе, мясе, орехах, овощах, в хлебе грубого помола.



Витамин С – полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей, ускоряет заживление ран. Витамина С много в шиповнике, облепихе, сладком перце, чёрной смородине, лимоне.



Витамин D – укрепляет зубы и кости.



Витамин D находится в печени, икре, яйцах, молоке.

Витамин Е – борется с разрушительным воздействием свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желёз, замедляет старение. Содержится в орехах и растительных маслах.



Витамин К – отвечает за нормальную свёртываемость крови. Этот витамин находится в шпинате, кабачках, салате и белокочанной капусте.



Питайтесь разнообразно, правильно и будьте здоровы!