


Тематические стенды



Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть не менее 4 раз в день;
- Не есть непосредственно перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

Овощи

Повышают иммунитет, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, способствуют снижению веса.

Фрукты

Укрепляют иммунитет, улучшают память, являются средой выработки из энергии.

Полноценные белки

Излучают энергию и являются строительным материалом для мышц.

Зерновые продукты

Являются источником энергии, способствуют развитию организма.

Молочные продукты

Источники кальция и витамина Д, укрепляют зубы и кости.

Мясо

Источники животного белка, способствуют росту и развитию организма.

ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА

Сладкие напитки

Повышают кислотность желудка (панкреатит, гастрит), вызывают ожирение, способствуют развитию кариеса.

Чипсы

Содержат чрезмерное количество соли, жиров и углеводов. Консерванты, стабилизирующие структуру пищи.

Высококалорийные продукты

Содержат много жира и сахара, консерванты, искусственные ароматизаторы.

Сладости

Содержат много сахара, вызывают ожирение, способствуют развитию кариеса.

Химические добавки

Искусственные ароматизаторы и красители, вызывают ожирение, способствуют развитию кариеса.

Правила личной гигиены

1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваши зубки и язык должны быть чистыми.
3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
4. Носите всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязные тарелки, ложки, чашки.
6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики вырывать их в мусорное ведро.
7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.
8. Не ходите в парик и той же обуви по улице, в школе и дома. Дома носите всегда домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.
9. Помогайте учителям и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родителям в домашней уборке.

