

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ в МБОУ «Ленская СШ»

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Неделя продвижения ЗОЖ стартовала в образовательных организациях Архангельской области!

Наша школа не стала исключением. Сегодня на классных часах школьники говорили о правилах здорового образа жизни.

- 🔑 Ученики 1, 3 классов составили своё Дерево здоровья
- 🔑 Занятие спортом или физическим трудом - это неотъемлемая часть ЗОЖ. Это развитие физических способностей, силы, ума, выносливости, положительных эмоций.
- 🔑 Здоровое питание - основа долголетия. Недостаточность питательных веществ приводит к потере внимания, к слабости и переутомлению, к ухудшению памяти и работы мозга, к вирусным и инфекционным заболеваниям.
- 🔑 Полноценный сон - это также важная составляющая здоровья.





**ПИТАЙСЯ
ПРАВИЛЬНО.**

**БУДЕШЬ
ВСЕГДА
ЗДОРОВ!**

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

СОЛЬ 1 чайная ложка в день
ВОДА не менее 1,5 литра в день
ОРЕХИ полезная и вкусная добавка к еде

4 ГРУППА

ЖИРЫ И СЛАДОСТИ

Масло сливочное - 25г
Масло растительное - 18мл
Сахар (варенье, мед) - 45г
Кондитерские изделия - 15г

5%

3 ГРУППА

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ +
БОБОВЫЕ**

Мясо - 71-88г
Птица - 50г
Рыба - 60г
Яйцо - 0,6шт
Молоко - 30мл
Творог - 50г
Сыр - 12г
Сметана - 10г
Кисломолочные - 180г

20%

2 ГРУППА

**СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И
ОВОЩИ**

Овощи, зелень - 400г
Фрукты - 200г
Фрукты сухие - 20г
Соки - 200г

35%

1 ГРУППА

**ЗЛАКИ И
КАРТОФЕЛЬ**

Хлеб ржаной - 120г
Мука - 20г
Картофель - 220г
Макароны - 20г
Крупы и бобовые - 50г
Хлеб пшеничный - 200г

40%

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛЬНИКАМ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть 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.









