



**Польза и  
здоровье –  
в молоке  
коровы!**

**Всем котам секрет**

**известен:**

**Оттого журльчием песни,  
Прыгаем всегда легко,  
Что мы любим молоко!**



### **Пословицы о здоровье**

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Здоровье дороже золота.

Здоровье сбережёшь – от беды уйдёшь.

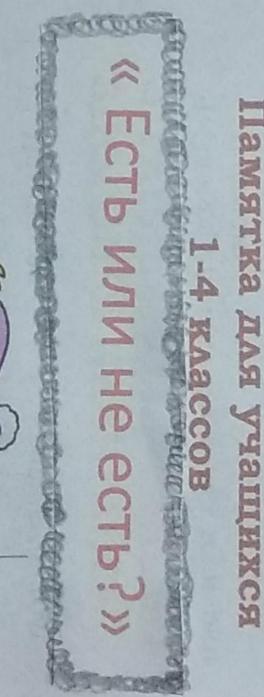
Без здоровья нет хорошей жизни.

Здоровьем спеши!

Здоровому – всё здорово!

**Будешь правильно  
питаться,**

**Активно спортом  
заниматься –**



### **Молоко для знаний**

Здоровое питание важно не только для физического, но и для умственного развития человека.

**Станешь сильным и  
здоровым,  
И придёшь к победам  
новым!**

Молоко помогает детям превильно развиваться, быть здоровыми и более внимательными на уроках, лучше усваивать материал, лучше учиться.



**ПИТАНИЕ** – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека.

Неправильное, нездоровое питание, вьграждающее как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

### Что такое здоровое питание?

Это:

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- полезно



### Почему организму младшего школьника необходимы пищевые вещества?

Белки – «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры – источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы – основной поставщик энергии для жизни. Пищевые волокна способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.



## Три правила, которые должен знать каждый ребенок

### Питайся разнообразно!

Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит всё необходимое без вспышек усилий.

### 2. Питайся регулярно!

Твоему организму совсем небезразлично, когда получать пищу: через часа или через шесть. Когда с утра – чай с бутерродом, а весь день – пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо 4-5 раз в день, не позже, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок или кефир.

### 3. Питайся правильно!

Не забывай, что полезная пища богата витаминами – веществами, благодаря которым организм работает слаженно и активно, а человек чувствует себя бодро.



## Овощи и фрукты – полезные продукты

### Отгадай загадки!

1. Маленькая печка с красными угольками
2. Маленький и горький, луку брат.
3. Над землей трава, под землей бордовая голова.
4. За кудрявый хохолок лису из норки поволок.
5. Само с кулачок, красный бочок, потрогаешь – гладко, откусишь – сладко.
6. Этот фрукт на вкус хороши и на лампочку похож.
7. Желтый шар слегка торчит, летом жажду утолит.
8. Апельсина брат меньший, потому как небольшой.
9. В огороде хоть росла, знает ноты «соль» и «фа»
10. Сто одёжек и все без застёжек

