**ПАМЯТКА**

**- воздерживайтесь от жирной пищи**

**- остерегайтесь очень острого и солёного**

**- сладостей много, а здоровье одно**



**Доктор**

**«Здоровая Пища»**

**советует:**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ** | **НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ** |
| **Рыба** | **Пепси** |
| **Кефир** | **Фанта** |
| **Геркулес** | **Чипсы** |
| **Подсолнечное масло** | **Шоколадные конфеты** |
| **Морковь** | **Торты** |
| **Лук** | **Сникерсы** |
| **Капуста** | **Жирное мясо** |
| **Яблоки, груши** | **Сало** |

**Детям необходимо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов**

**ДЛЯ МЛАДШИХ**

**«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»**

**Знаешь ли ты?**

**Что в мире существует 13 музеев хлеба (один из них в Санкт - Петербурге), в Финляндии есть музей молока, в Голландии – музей сыра, в Германии – музей колбасы и сыра, в Москве и Санкт – Петербурге открыты музеи общественного питания, где можно познакомиться с историей кулинарии, увидеть кулинарные книги и журналы, печатавшиеся в прошлом веке.**

**Это интересно…**

**Слово «витамин» придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».**

**ШКОЛЬНИКОВ**

**Золотые правила питания:**

* **Главное – не переедайте.**
* **Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
* **Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.**
* **Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом.**