**ПИТАНИЕ** – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся 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
* 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.

Три правила, которые должен знать каждый ребенок

**Питайся разнообразно!**

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

**Питайся регулярно!**

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

**Питайся правильно!**

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

****

**Польза и здоровье –**

 **в молоке коровьем!**

****

**Всем котам секрет известен:**

**Оттого мурлычем песни,**

**Прыгаем всегда легко,**

**Что мы любим молоко!**

**Молоко для знаний**

Здоровое питание важно не только для физического, но и для умственного развития человека. Молоко помогает детям правильно развиваться, быть бодрыми и более внимательными на уроках, лучше усваивать материал, лучше учиться.

**Пословицы о здоровье**

* Здоровье не купишь – его разум дарит.
* Здоровье дороже золота.
* Здоровье сбережѐшь – от беды уйдѐшь.
* Здоровьем дорожи – терять его не спеши!
* Здоровому – всѐ здорово

Будешь правильно

 питаться,

Активно спортом

заниматься –

****

Станешь сильным и здоровым,

 И придѐшь к победам новым!



**Выполнила работу:**

**Вольская Анна Сергеевна, учитель начальных классов**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 ИМЕНИ А.Л.ШИРОКИХ»**

**(МБОУ СОШ №13)**

****

Памятка для учащихся

1-4 классов «ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ – ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!»

