



**Полезь 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 сбережёт шь – от беды уйдёт шь.  
Без здоровья нет хорошей жизни.  
Здоровьем дорожи – терять его не спеши!  
Здоровому – всё здорово!

**Будешь правильно  
питаться,  
Активно спортом  
заниматься –**



**Станешь сильным и  
здоровым,  
И придёт шь к победам  
новым!**

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Ачитского городского округа  
«Верх – Тисинская основная общеобразовательная школа»



**Памятка для учащихся  
1-4 классов  
«ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ –  
ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!»**



МКОУ АГО  
«Верх – Тисинская ООШ»  
623233  
Свердловская область, Ачитский район,  
д.Верх – Тиса, ул.Центральная, 1.  
Тел. 8(34391) 7 – 34 - 21  
E-mail: [verx-tisa@mail.ru](mailto:verx-tisa@mail.ru)

д. Верх - Тиса  
2023

**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
- 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 ваших усилий.

### 2. 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.

### 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 хорош и на лампочку похож.
7. Желтый шар слегка горчит, летом жажду утолит.
8. Апельсина брат меньшей, потому как небольшой.
9. В огороде хоть росла, знает ноты «соль» и «фа»
10. Сто одежек и все без застёжек

