

ДА СЕ ХРАНИМ ЗДРАВООСЛОВНО!

**Как да растем здрави,
силни и умни?**

**Нека храната Ви бъде лекарство
и лекарството храна”**

Хипократ

Кое е най – голямото богатство на света?

* Ще отговорите като под всяка цифра напишете съответната буква от азбуката:

8	5	17	1	3	6	19	15

Храната е източник на енергия за нашето тяло

трябва да се храните здравословно!

- * За да растете здрави и силни, бързи и смели.
- * За да запомняте по-лесно уроците в училище.



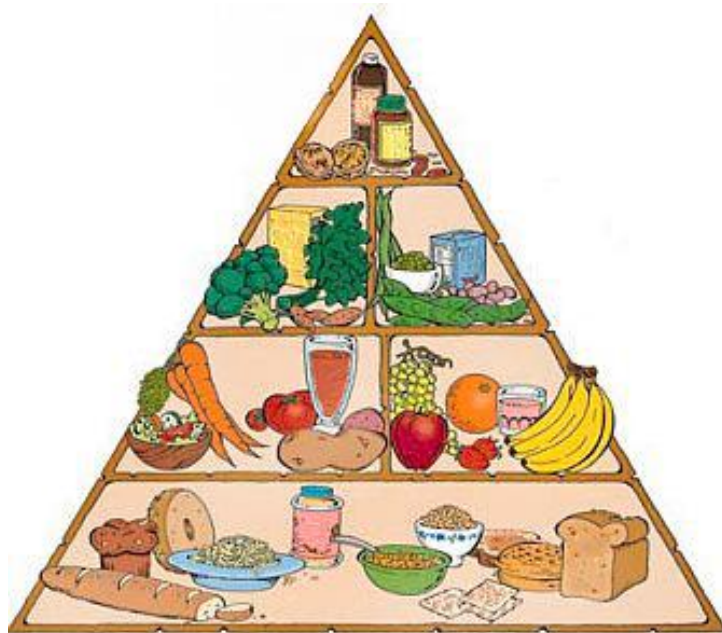
Златни правила!

- * Храните приемайте нито много, нито малко, а колкото ви е необходимо.*



Златни правила!

- * Консумирайте разнообразни храни – от всичките групи в пирамидата, в определено количество за деня.*



Златни правила!

- * *Хранете се 5 пъти на ден,
като приемате храната
в определени часове.*
- * *Не пропускайте
сутрешната закуска.*



Храни и вещества

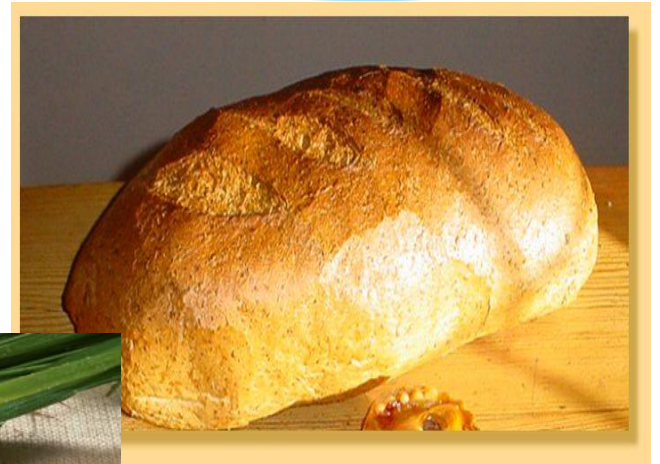
Витамини

- * Подпомагат жизнените процеси. Укрепват здравето.
- * Ще ги открием в плодове, зеленчуци, яйчен жълтък, мляко.



въглехидрати

- * Основен източник на енергия.
- * Ще ги открием в хляба, ориза, картофи, макарони, шоколад, захар, сладкиши.



белтъчини

- * Те са градивен материал в организма ни.
Нужни са за растежа и „ремонта“, на тялото.
- * Ще ги открием в месото,
рибата, яйцата, ядките.



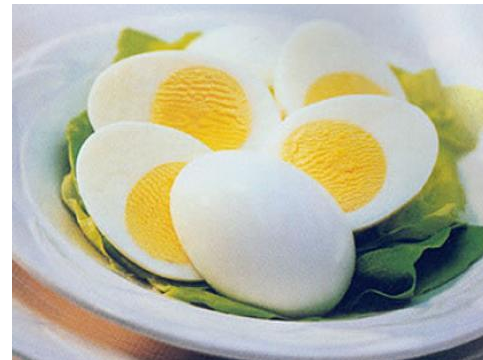
мазнини

- * Мазнините са резервен източник на енергия.
(Подкожната мазнина е добър топлоизолатор)
- * Мазнини набавяме
от краве масло,
сметана,
тлъсто месо, олио.



минерали

- * Калций прави костите здрави.
- * Калций получаваме от млякото и млечните продукти.
- * Желязо получаваме от яйца, хляб, коприва.



Водата

- * Водата разтваря хранителните вещества.
- * Набавяме я чрез вода за пиене, напитки, плодове.



Пийте повече вода!



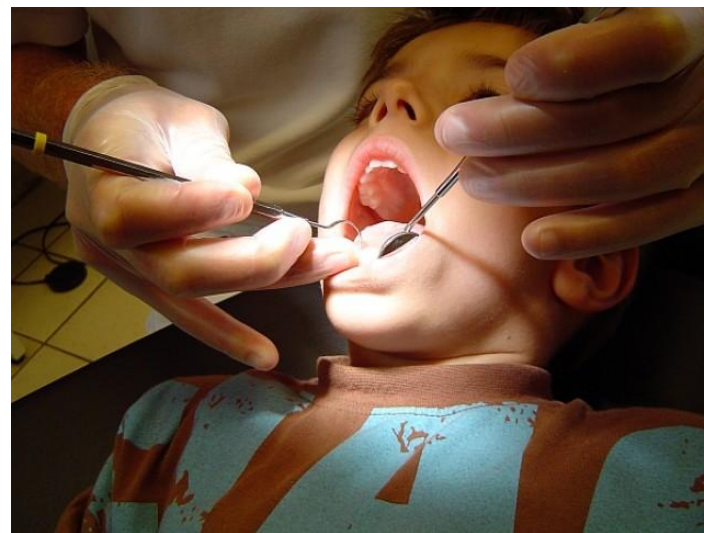
Още за правилното хранене - здравите зъби

- * За нормалното хранене от голямо значение е и състоянието на зъбите.



Здравите зъби...

- * **Редовно посещавайте стоматолог.**



Здравите зъби...

- * Трябва редовно да се полагат грижи за зъбите: да се мият сутрин и вечер; да се ограничи консумацията на захар, сладкиши и шоколад; храната да е нито много топла, нито много студена.



Правила за хранене

Преди хранене:

- * Мием ръцете си.
- * Мием плодовете и зеленчуците.
- * Подреждаме масата.



По време на хранене

- * Избягваме разговори.
- * Ядем бавно.
- * Изчакваме всички да се нахранят,
за да станем от масата.



След хранене

- * Почистваме масата.
- * Измиваме ръцете и приборите.
- * Измиваме зъбите.



Храна + спорт

- * За да бъдете с нормално тегло, добро здраве и самочувствие, бъдете физически активни поне един час всеки ден.



Помнете!

- * Физическата активност трябва да бъде удоволствие и забавление.



И още...

- * **Ходете пеша, играйте и спортувайте,
по възможност на открито.**



Полезен съвет!

- * Намалете времето, прекарано пред телевизора и компютъра.



Гатанки

Знаят всички земни твари:
не е огън тя, а пари.
Що е то?



Гладко, бяло, без дупка
Стената му от черупка.
Що е то?



Запомнете!

**Правилното хранене е здраве ,
а здравето е живот!**



Не забравяйте!

- * Винаги можете да говорите с вашите учители за здравословното хранене.
- * Можете да потърсите информация в интернет.
- * Можете да говорите с родителите си.
- * Можете да участвате в изложби, конкурси и други училищни и извънучилищни мероприятия, свързани със здравословното хранене.