

"Человек есть то, что он ест" Г.Гейне.

Характер питания оказывает влияние на рост, физиологическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для здорового образа жизни.

Нужно знать и соблюдать три правила гигиены питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи.

В нашей школе в период с 30.03.2021 — 04.04.2021 года проведены информационные часы «Здоровое питание — залог здоровья». В библиотеке организована выставка книг, буклетов, информационных листов, посвященных правильному питанию детей. Татьяна Владимировна провела для учащихся библиотечный урок.

Дети в занимательной форме познакомились: каким должно быть питание, какое принято считать здоровым и рациональным? питание необходимо для того, чтобы расти, двигаться, играть, учиться, быть здоровым. Еда – источник жизни.



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

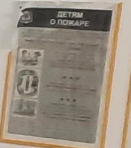
ИНФО

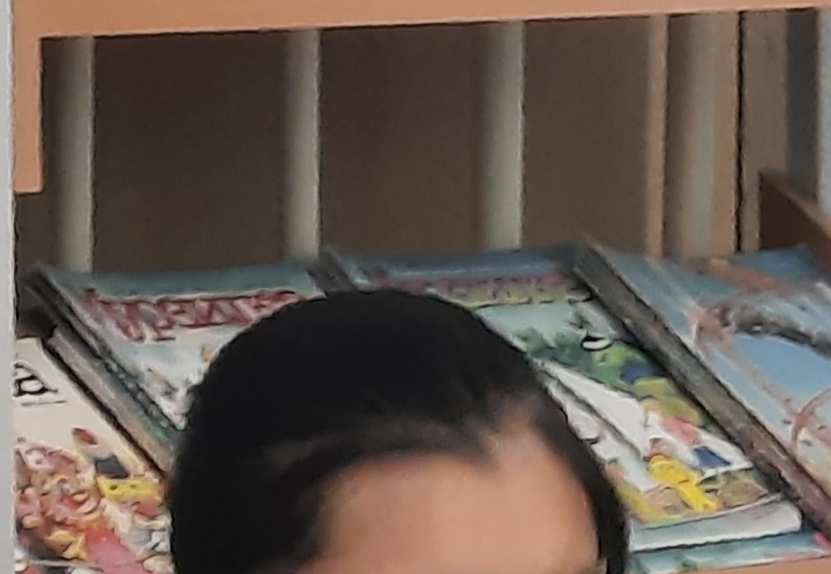
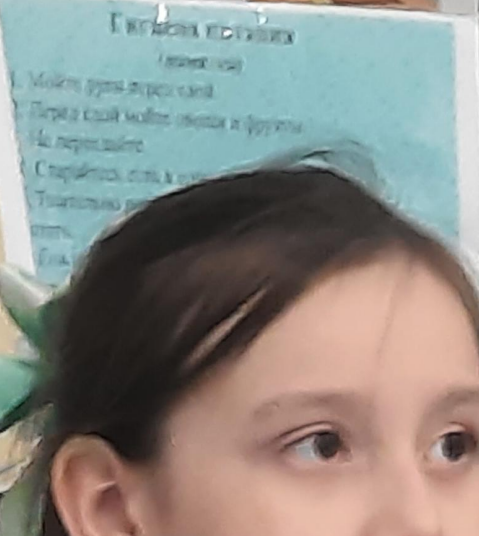
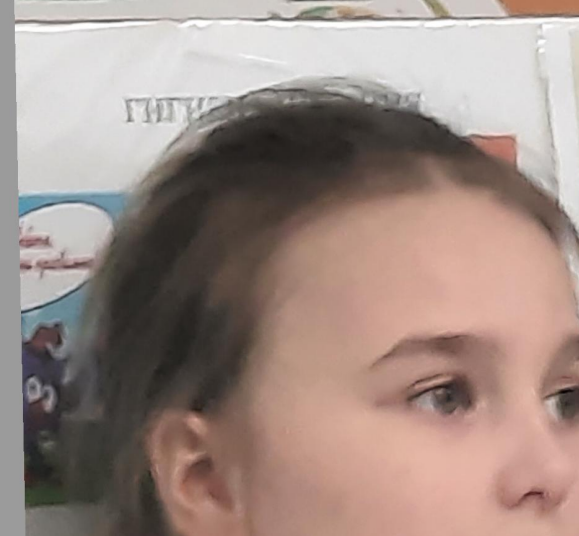
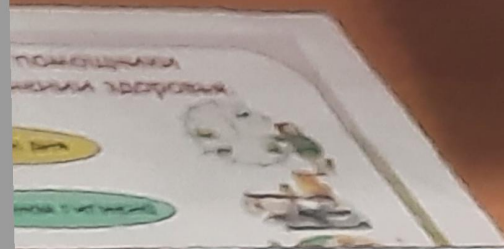


ПРАВИЛА
ОБРАЩЕНИЯ С КНИГОЙ

1. Книжки должны быть чистыми и без повреждений.
2. Книжки должны быть выданы в полном объеме.
3. Книжки должны быть возвращены в срок.
4. Книжки должны быть возвращены в том же состоянии, в котором были выданы.
5. Книжки должны быть возвращены в том же количестве, в котором были выданы.

НОВИНКИ

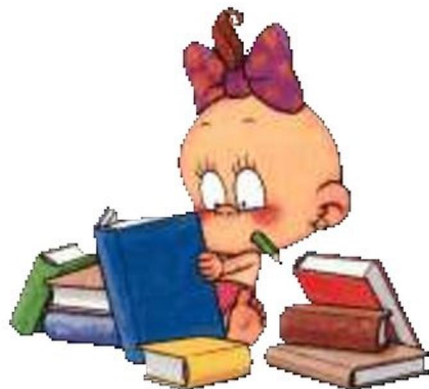






ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Гигиена питания – это раздел общей гигиены, изучающий проблемы рационального питания и разрабатывающий мероприятия по обеспечению безопасности пищевых веществ.



Гигиена питания

(памятка)

1. Мойте руки перед едой.
2. Перед едой мойте овощи и фрукты.
3. Не переедайте.
4. Старайтесь есть в одно и то же время.
5. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
6. Ешьте пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ



Пирамида питания



Правила гигиены питания

1. Большая часть пищи должна употребляться в вареном виде.



2. В пищу нужно употреблять сырые овощи и фрукты.



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Гигиенические требования к питанию



- Большая часть пищи должна употребляться в варёном или пареном виде
- В пищу нужно употреблять сырые овощи и фрукты
- Принимать пищу в определенные часы
- Вредно съесть за раз много пищи
- За обедом важно сначала съесть салат, а затем суп
- Не следует заставлять есть через силу
- Хранение продуктов питания без холодильника опасно
- Вредно во время еды читать, смотреть телевизор или сердиться
- Важно хорошо пережевывать пищу и не торопиться при её приёме
- Правила гигиены питания необходимо соблюдать взрослым и детям



Наши помощники в сохранении здоровья.

Режим дня



Личная гигиена



Правильное питание

