**«Помни всюду и всегда:
для твоего здоровья
полноценная еда -
главное условие»**

ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ ЕДА ПОЛЕЗНА?

«Лакомств много, а здоровье одно»

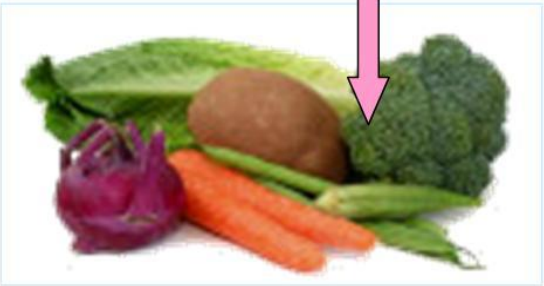
ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ

Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.

Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты. «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

Какое питание правильное?

**РАЗНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ
И ФРУКТАМИ
РЕГУЛЯРНОЕ
БЕЗ СПЕШКИ**



**ОДНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ
ВТОРОПЯХ**

Неверно подобранное меню для подростка неизбежно приведет к печальным последствиям. Уже сегодня среди школьников треть имеет хронические заболевания. Большая часть заболеваний непосредственно связана с питанием подростков.

Хот-доги, чипсы, гамбургеры сами по себе являются бомбами замедленного действия, но когда их еще и запивают колой – это двойной удар по организму. Подростки не виноваты, они просто не знают, каким должно быть правильное питание. Им представляется, что хорошо только то, что вкусно и приятно на вид.

Надеемся, что наши советы помогут Вам разобраться—что из продуктов полезно, а что нет!

Соблюдение правил здорового питания поможет Вам избежать проблем со здоровьем не только в период взросления, но и на протяжении последующей жизни.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ -
НЕ ДАНЬ МОДЕ,
ЭТО - НЕОБХОДИМОСТЬ!

ЖЕЛАЕМ ВАМ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ!

Использованные источники:

- http://peins.ru.com/?c=result&query=the+vegan+blog+%D0%95%D1%81%D0%BB%D0%B8
- http://haydisendedestekol.org/saglikbot/
- http://demidova-dasha.ru/2013/09/29/hudeem-vmeste-den-2/B5
- http://udoktora.net/kakie-produktyi-rekomendovanyi-podrostkam-i-pochemu-18231/

МАДОУ ДС №54

Здоровое питание - залог успешной и здоровой жизни!