**ПАМЯТКА**

*Информация предоставлена Управлением образования Администрации города Дзержинска*

**- воздерживайтесь от жирной пищи**

**- остерегайтесь очень острого и солёного**

**- сладостей много, а здоровье одно**

****

 **Доктор**

**«Здоровая Пища»**

**советует:**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ** | **НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ** |
| **Рыба**  | **Пепси**  |
| **Кефир**  | **Фанта**  |
| **Геркулес**  | **Чипсы** |
| **Подсолнечное масло** | **Шоколадные конфеты** |
| **Морковь**  | **Торты**  |
| **Лук**  | **Сникерсы**  |
| **Капуста**  | **Жирное мясо**  |
| **Яблоки, груши**  | **Сало**  |

**Детям необходимо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов**

**ДЛЯ МЛАДШИХ**

**«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»**

**Знаешь ли ты?**

 Что в мире существует 13 музеев хлеба (один из них в Санкт - Петербурге), в Финляндии есть музей молока, в Голландии – музей сыра, в Германии – музей колбасы и сыра, в Москве и Санкт – Петербурге открыты музеи общественного питания, где можно познакомиться с историей кулинарии, увидеть кулинарные книги и журналы, печатавшиеся в прошлом веке.

**Это интересно…**

Слово «витамин» придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

**ШКОЛЬНИКОВ**

**Золотые правила питания:**

* **Главное – не переедайте.**
* **Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
* **Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.**
* **Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом.**