



Питайся правильно – будь здоровым!



Витамины

Витамин А



рыбий жир, печенье, яйца,
масло, молоко, овощи

Витамин В1



свинина, орех,
хлеб, крупа

Витамин В2



капуста брокколи, молоко
и кисломолочные продукты,
печень, сыр, яйца

Витамин В12



сыр, морские продукты,
яйцо, молоко, творог

Витамин С



черная смородина,
апельсин, помидор,
картофель, лимон

Минералы

Магний



семена подсолнечника,
тыква, свекла, бананы

Кальций



сыр, молоко,
творог, капуста

Железо



рис, грибы, яйцо,
печень, яблоко

Рацион питания на день

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Перед сном



Полезно!



Опасно!



Обучающий плакат «Здоровое питание» Арт. 2496864
Состав бумаги: Сред. и плотный 10 лет. Дата изготовления: 06.2017
Изготовитель: ООО «Экспресс» Адрес изготовителя: Российская Федерация, 620075, г. Екатеринбург,
ул. Бажова, дом 75, кв. 35. Сделано в России. Разработано и изготовлено по заказу ООО «Гамма-Медиа»
Россия, 620010, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Чернышевского, 88/В
Тел: +7 (343) 361-56-96, 8-800-1000-260 www.gamma-m.ru (на правах рекламы)

КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

**Правильное питание
ребенка – залог здоровья
на долгие годы!**

1990-2000: 1991-1992: 1993-1994: 1995-1996: 1997-1998: 1999-2000: 2001-2002: 2003-2004: 2005-2006: 2007-2008: 2009-2010: 2011-2012: 2013-2014: 2015-2016: 2017-2018: 2019-2020: 2021-2022: 2023-2024: 2025-2026: 2027-2028: 2029-2030: 2031-2032: 2033-2034: 2035-2036: 2037-2038: 2039-2040: 2041-2042: 2043-2044: 2045-2046: 2047-2048: 2049-2050: 2051-2052: 2053-2054: 2055-2056: 2057-2058: 2059-2060: 2061-2062: 2063-2064: 2065-2066: 2067-2068: 2069-2070: 2071-2072: 2073-2074: 2075-2076: 2077-2078: 2079-2080: 2081-2082: 2083-2084: 2085-2086: 2087-2088: 2089-2090: 2091-2092: 2093-2094: 2095-2096: 2097-2098: 2099-2100: 2101-2102: 2103-2104: 2105-2106: 2107-2108: 2109-2110: 2111-2112: 2113-2114: 2115-2116: 2117-2118: 2119-2120: 2121-2122: 2123-2124: 2125-2126: 2127-2128: 2129-2130: 2131-2132: 2133-2134: 2135-2136: 2137-2138: 2139-2140: 2141-2142: 2143-2144: 2145-2146: 2147-2148: 2149-2150: 2151-2152: 2153-2154: 2155-2156: 2157-2158: 2159-2160: 2161-2162: 2163-2164: 2165-2166: 2167-2168: 2169-2170: 2171-2172: 2173-2174: 2175-2176: 2177-2178: 2179-2180: 2181-2182: 2183-2184: 2185-2186: 2187-2188: 2189-2190: 2191-2192: 2193-2194: 2195-2196: 2197-2198: 2199-2200: 2201-2202: 2203-2204: 2205-2206: 2207-2208: 2209-2210: 2211-2212: 2213-2214: 2215-2216: 2217-2218: 2219-2220: 2221-2222: 2223-2224: 2225-2226: 2227-2228: 2229-2230: 2231-2232: 2233-2234: 2235-2236: 2237-2238: 2239-2240: 2241-2242: 2243-2244: 2245-2246: 2247-2248: 2249-2250: 2251-2252: 2253-2254: 2255-2256: 2257-2258: 2259-2260: 2261-2262: 2263-2264: 2265-2266: 2267-2268: 2269-2270: 2271-2272: 2273-2274: 2275-2276: 2277-2278: 2279-2280: 2281-2282: 2283-2284: 2285-2286: 2287-2288: 2289-2290: 2291-2292: 2293-2294: 2295-2296: 2297-2298: 2299-2300: 2301-2302: 2303-2304: 2305-2306: 2307-2308: 2309-2310: 2311-2312: 2313-2314: 2315-2316: 2317-2318: 2319-2320: 2321-2322: 2323-2324: 2325-2326: 2327-2328: 2329-2330: 2331-2332: 2333-2334: 2335-2336: 2337-2338: 2339-2340: 2341-2342: 2343-2344: 2345-2346: 2347-2348: 2349-2350: 2351-2352: 2353-2354: 2355-2356: 2357-2358: 2359-2360: 2361-2362: 2363-2364: 2365-2366: 2367-2368: 2369-2370: 2371-2372: 2373-2374: 2375-2376: 2377-2378: 2379-2380: 2381-2382: 2383-2384: 2385-2386: 2387-2388: 2389-2390: 2391-2392: 2393-2394: 2395-2396: 2397-2398: 2399-2400: 2401-2402: 2403-2404: 2405-2406: 2407-2408: 2409-2410: 2411-2412: 2413-2414: 2415-2416: 2417-2418: 2419-2420: 2421-2422: 2423-2424: 2425-2426: 2427-2428: 2429-2430: 2431-2432: 2433-2434: 2435-2436: 2437-2438: 2439-2440: 2441-2442: 2443-2444: 2445-2446: 2447-2448: 2449-2450: 2451-2452: 2453-2454: 2455-2456: 2457-2458: 2459-2460: 2461-2462: 2463-2464: 2465-2466: 2467-2468: 2469-2470: 2471-2472: 2473-2474: 2475-2476: 2477-2478: 2479-2480: 2481-2482: 2483-2484: 2485-2486: 2487-2488: 2489-2490: 2491-2492: 2493-2494: 2495-2496: 2497-2498: 2499-2500: 2501-2502: 2503-2504: 2505-2506: 2507-2508: 2509-2510: 2511-2512: 2513-2514: 2515-2516: 2517-2518: 2519-2520: 2521-2522: 2523-2524: 2525-2526: 2527-2528: 2529-2530: 2531-2532: 2533-2534: 2535-2536: 2537-2538: 2539-2540: 2541-2542: 2543-2544: 2545-2546: 2547-2548: 2549-2550: 2551-2552: 2553-2554: 2555-2556: 2557-2558: 2559-2560: 2561-2562: 2563-2564: 2565-2566: 2567-2568: 2569-2570: 2571-2572: 2573-2574: 2575-2576: 2577-2578: 2579-2580: 2581-2582: 2583-2584: 2585-2586: 2587-2588: 2589-2590: 2591-2592: 2593-2594: 2595-2596: 2597-2598: 2599-2600: 2601-2602: 2603-2604: 2605-2606: 2607-2608: 2609-2610: 2611-2612: 2613-2614: 2615-2616: 2617-2618: 2619-2620: 2621-2622: 2623-2624: 2625-2626: 2627-2628: 2629-2630: 2631-2632: 2633-2634: 2635-2636: 2637-2638: 2639-2640: 2641-2642: 2643-2644: 2645-2646: 2647-2648: 2649-2650: 2651-2652: 2653-2654: 2655-2656: 2657-2658: 2659-2660: 2661-2662: 2663-2664: 2665-2666: 2667-2668: 2669-2670: 2671-2672: 2673-2674: 2675-2676: 2677-2678: 2679-2680: 2681-2682: 2683-2684: 2685-2686: 2687-2688: 2689-2690: 2691-2692: 2693-2694: 2695-2696: 2697-2698: 2699-2700: 2701-2702: 2703-2704: 2705-2706: 2707-2708: 2709-2710: 2711-2712: 2713-2714: 2715-2716: 2717-2718: 2719-2720: 2721-2722: 2723-2724: 2725-2726: 2727-2728: 2729-2730: 2731-2732:

6. Деление на группы: класс делится на 3-4 группы (по количеству учащихся). В каждой группе назначается один человек, который будет отвечать за выполнение задания. Каждая группа получает задание, которое необходимо выполнить в течение 10-15 минут. После выполнения задания каждая группа представляет свои результаты классу. Задания для групп:

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 111–117

[illegible]

* 100% cotton, great value for the price. Shipped with excellent packaging.

• nel 2008, l'80% dei siti di ricerca di lavoro era online

© 2014-2015 by the author(s).
This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

[illegible]

CLUBS: 4000 N. HIGHWAY 100, SUITE 100, DALLAS, TX 75244
CLUBS: 4000 N. HIGHWAY 100, SUITE 100, DALLAS, TX 75244
CLUBS: 4000 N. HIGHWAY 100, SUITE 100, DALLAS, TX 75244

CHILD ABUSE AND AFTER-SCHOOL CARE: FINDING AN INTERVENTION

Wiederholungsfragen:
1. Was ist die Aufgabe der Zellen?
2. Wie wird die Energie in der Zelle genutzt?
3. Wie wird die Information in der Zelle gespeichert?

• **Don't let your gun, sword or compass get in the way of your mission.**

© 2011 Cambridge University Press. Printed in the United Kingdom. This is a hardback book. For more information on this title please go to the journal web site at <http://journals.cambridge.org/9780521876223>.

IN A SHORT STORY, JOHN
BUTLER'S NAME IS MENTIONED

В заключение хотелось бы отметить, что в настоящее время в России не существует единого законодательства, регулирующего деятельность некоммерческих организаций. В связи с этим возникает необходимость разработки единого законодательства, регулирующего деятельность некоммерческих организаций.

[illegible]

1997年 1月 1日
 1998年 1月 1日
 1999年 1月 1日

2022年12月22日 星期四
 2022年12月22日 星期四



EXTRAORDINARY MEETING
MONDAY, FEBRUARY 20, 1989
7:00 P.M.

Հանրագումար	Պատկեր Բն. Պատ.
Պատկեր 1	1
Պատկեր 2	2
Պատկեր 3	3
Պատկեր 4	4
Պատկեր 5	5
Պատկեր 6	6
Պատկեր 7	7
Պատկեր 8	8
Պատկեր 9	9
Պատկեր 10	10
Պատկեր 11	11
Պատկեր 12	12
Պատկեր 13	13
Պատկեր 14	14
Պատկեր 15	15
Պատկեր 16	16
Պատկեր 17	17
Պատկեր 18	18
Պատկեր 19	19
Պատկեր 20	20
Պատկեր 21	21
Պատկեր 22	22
Պատկեր 23	23
Պատկեր 24	24
Պատկեր 25	25
Պատկեր 26	26
Պատկեր 27	27
Պատկեր 28	28
Պատկեր 29	29
Պատկեր 30	30
Պատկեր 31	31
Պատկեր 32	32
Պատկեր 33	33
Պատկեր 34	34
Պատկեր 35	35
Պատկեր 36	36
Պատկեր 37	37
Պատկեր 38	38
Պատկեր 39	39
Պատկեր 40	40
Պատկեր 41	41
Պատկեր 42	42
Պատկեր 43	43
Պատկեր 44	44
Պատկեր 45	45
Պատկեր 46	46
Պատկեր 47	47
Պատկեր 48	48
Պատկեր 49	49
Պատկեր 50	50
Պատկեր 51	51
Պատկեր 52	52
Պատկեր 53	53
Պատկեր 54	54
Պատկեր 55	55
Պատկեր 56	56
Պատկեր 57	57
Պատկեր 58	58
Պատկեր 59	59
Պատկեր 60	60
Պատկեր 61	61
Պատկեր 62	62
Պատկեր 63	63
Պատկեր 64	64
Պատկեր 65	65
Պատկեր 66	66
Պատկեր 67	67
Պատկեր 68	68
Պատկեր 69	69
Պատկեր 70	70
Պատկեր 71	71
Պատկեր 72	72
Պատկեր 73	73
Պատկեր 74	74
Պատկեր 75	75
Պատկեր 76	76
Պատկեր 77	77
Պատկեր 78	78
Պատկեր 79	79
Պատկեր 80	80
Պատկեր 81	81
Պատկեր 82	82
Պատկեր 83	83
Պատկեր 84	84
Պատկեր 85	85
Պատկեր 86	86
Պատկեր 87	87
Պատկեր 88	88
Պատկեր 89	89
Պատկեր 90	90
Պատկեր 91	91
Պատկեր 92	92
Պատկեր 93	93
Պատկեր 94	94
Պատկեր 95	95
Պատկեր 96	96
Պատկեր 97	97
Պատկեր 98	98
Պատկեր 99	99
Պատկեր 100	100



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ПРАВИЛА

ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ - ЭТО ВЫГОДНО!

**ТРИ ПРИЧИНЫ,
ЧТОБЫ ПИТАТЬСЯ
ПРАВИЛЬНО**

1 Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

2 Если вы страдаете хроническими заболеваниями, здоровое питание позволит вам контролировать болезнь и значительно облегчит ваше состояние, вы снова обретете легкость и уверенность в своих силах.

3 Здоровое питание является универсальным и незаменимым лекарством. Для каждого заболевания можно подобрать лечебную и восстановительную диету, которая позволит поддержать иммунитет, нормализовать обмен веществ.

2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА - их соблюдение 2 – неотъемлемая часть здорового образа жизни!

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

7 основных правил здорового питания

1 правило

Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина (четырёх-разовое). Помните, что недоедание также вредно для пищеварительной системы как и переедание. Ешьте в меру.

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

2 правило

Попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться. После незапланированного приема пищи у человека теряется способность съесть что-то действительно полезное. К тому же перекус булочкой или чипсами приносит организму только лишние калории. А это вредно для фигуры и здоровья. Поэтому старайтесь избегать таких перекусов.

3 правило

Постарайтесь ограничить потребление соли. Соль задерживает жидкость в организме. Вместо обычной соли используйте йодированную. Пусть ваши блюда лучше будут недосолёнными, чем пересоленными. Считается, что морская соль более полезна, чем поваренная, т. к. она сохраняет в своем составе много полезных минералов. К тому же, морская соль более соленая, поэтому, при меньшем количестве соли вкус блюд не изменится, а организм получит меньше вреда.

4 правило

Потребление сахара также лучше ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и поднимут иммунитет. Но не кладите мед в горячий чай, так как при нагревании мед теряет часть своих полезных качеств. Мед бывает гречишный, липовый, цветочный и т.п. Какой именно покупать мед - это решать вам самим. Главное чтобы он был натуральным!

5 правило

В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды. Вода просто необходима нашему организму, ведь она на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки. Только не пейте много воды на ночь, а то рискуете проснуться с отеками.

6 правило

Здоровое питание - это в том числе свежие овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. В сырых овощах содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме. Но внимание, если у вас есть противопоказания по состоянию здоровья (проблемы с желудочно-кишечным трактом), свежие овощи и фрукты могут быть вам противопоказаны. Поэтому лучше проконсультируйтесь с врачом.

7 правило

Здоровое питание - это также и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, чем сварить огромную кастрюлю на всю неделю. Пользы для здоровья от этого не будет. При долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения. При покупке продуктов обязательно посмотрите, не истек ли срок годности. Не покупайте продукты у которых срок годности скоро истекает. Соблюдайте температурный режим хранения продуктов.

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.