

## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПУТЬ К ОТЛИЧНЫМ ЗНАНИЯМ**

Школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Хорошее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению, ведет к улучшению показателей уровня здоровья детей, способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию детей, создает условия к их адаптации к современной жизни.

**Здоровый образ жизни** – это:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание и физический труд.
- 4) Соблюдение правил гигиены.
- 5) Борьба с вредными привычками.
- 6) Правильная организация отдыха и труда.

**Наглядный набор продуктов на каждый день.**



## **Важно!**

1. Хороший завтрак - энергия на весь день!
2. Бутерброд не может заменить вам полноценного обеда!
3. Научитесь самостоятельно соблюдать режим питания!

**Большинство болезней можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни и правильно питаться!**