**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2022 г.**

«Уметь есть» - это не только уметь владеть столовыми приборами и не брать пищу руками. «Уметь есть» - это значит питаться правильно, умеренно и в определенное время.

Чтоб здоровым оставаться

Нужно правильно питаться.

Правильное питание

является непременным усло-вием хорошего здоровья. Еда без разбора, второпях обяза-тельно приведет к болезни.

Нужно питаться в назначенный час.  
В день понемногу, но несколько раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезною ваша еда!

Завтрак, обед и ужин должны быть в одно и тоже время, также важен и полдник, чтобы не чувствовать голод до ужина. В рационе должны присутствовать овощи, рыба, мясо, фрукты, молочные продукты обеспечи-вают здоровьем и долголетием. Желательно отказаться от газированной воды и поменьше есть сладости.

Еда – это топливо, на котором работает наш организм. Продукты должны быть не только вкусными, главное - полезными.

Чтобы пища приносила пользу, мы должны соблюдать условия: есть вовремя, умеренно и разнообразно питаться.

А для чего нам нужны витамины? Они необхо-димы, чтобы все ваши органы хорошо работали, а кости и мышцы нормально росли и развивались, так вы будите здоровыми и сильными.

Большинство витаминов поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

Белки, жиры и углеводы - это строительный материал для растущего организма, поэтому они должны быть всегда в рационе.



Чтобы жить и развиваться, нужно правильно питаться! : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 4 с.

***Ссылки на использованные источники:***

1. Статья: «Правильное питание детей младшего школьного возраста» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://infourok.ru/statya-pravilnoe-pitanie-mladshih-shkolnikov-3878781.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 12.03.2022).
2. Правильное питание школьника [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://smartum.by/about_us/blog/vospitanie-detej/pravilnoe-pitanie-shkolnika/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 12.03.2022).
3. Сценарий праздника "Разговор о правильном питании"[Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://infourok.ru/scenariy-prazdnika-razgovor-o-pravilnom-pitanii-dlya-uchaschihsya-nachalnoy-shkoli-581038.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 12.03.2022).

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](mailto:e.mail): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)