

ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ

Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ)?

Для взрослых:

«Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; система разумного поведения человека, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, социальное благополучие и активное долголетие»

Для детей:

«Здоровый образ жизни - это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.»



ВЫБИРАЙ СПОРТ!

Выбирай здоровье!

Спорт – это жизнь, а не игра!

Спорт – распорядок дня с утра!

Спорт – дисциплина, тяжелый труд!

Это праздник и триумф!

Ты должен добежать,

И все высоты взять,

В спорте слабых не бывает,

Сила воли побеждает.



ПИТАНИЕ

Питание самое важное!

Правила правильного питания

Первое – это баланс энергии, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

Третье – соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).

Четвертое – питание должно быть разнообразным. Это важное условие, что организм ребенка получит для роста все необходимые для роста и развития вещества:

Фрукты и овощи;

Мясо и рыба;

Молоко и молочные продукты;

Зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья)

ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ

Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ)?

Для взрослых:

«Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; система разумного поведения человека, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, социальное благополучие и активное долголетие»

Для детей:

«Здоровый образ жизни - это действия, нацеленные на укрепление здоровья. И так, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.»



ВЫБИРАЙ СПОРТ!

Выбирай здоровье!

Спорт – это жизнь, а не игра!

Спорт – распорядок дня с утра!

Спорт – дисциплина, тяжкий труд!

Это праздник и триумф!

Ты должен добежать,

И все высоты взять,

В спорте слабых не бывает,

Сила воли побеждает.



ПИТАНИЕ

Питание самое важное!

Правила правильного питания

Первое – это баланс энергии, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

Третье – соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).

Четвертое – питание должно быть разнообразным. Это важное условие, что организм ребенка получит для роста все необходимые для роста и развития вещества:

Фрукты и овощи;

Мясо и рыба;

Молоко и молочные продукты;

Зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья)

