

Розмалюй тарілку здорового харчування



1 ОВОЧІ,
ЗЕЛЕНЬ



2 ФРУКТИ,
ЯГОДИ



3 МОЛОЧНІ
ПРОДУКТИ



4 ПРОТЕЇН
(білок)

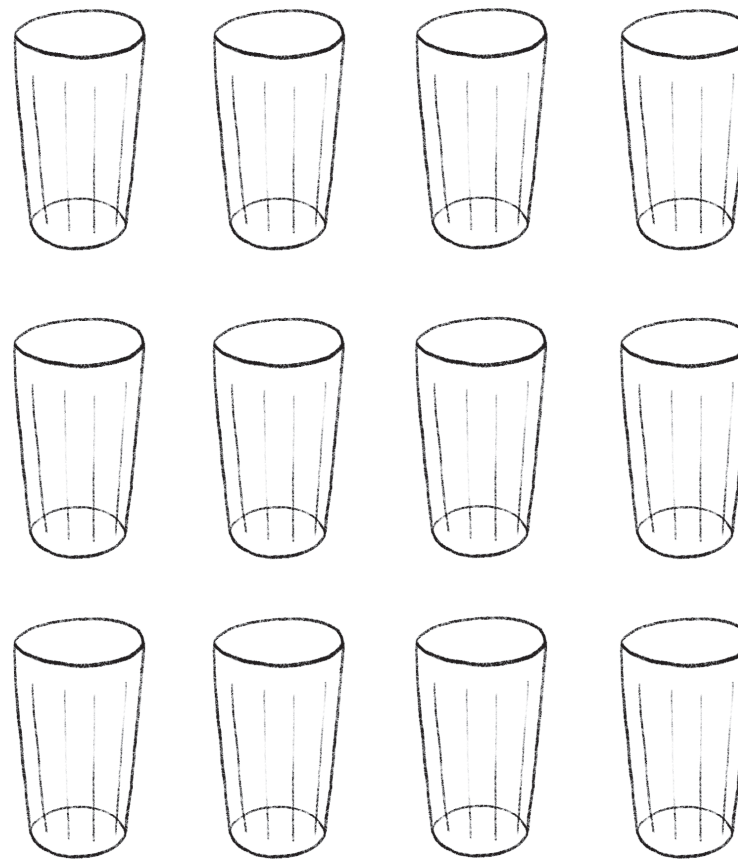


5 ЦІЛЬНО-
ЗЕРНОВІ

* Твоя тарілка має містити 5 груп основних продуктів. Вони забезпечують твоє тіло всім необхідним для здорового та активного життя.



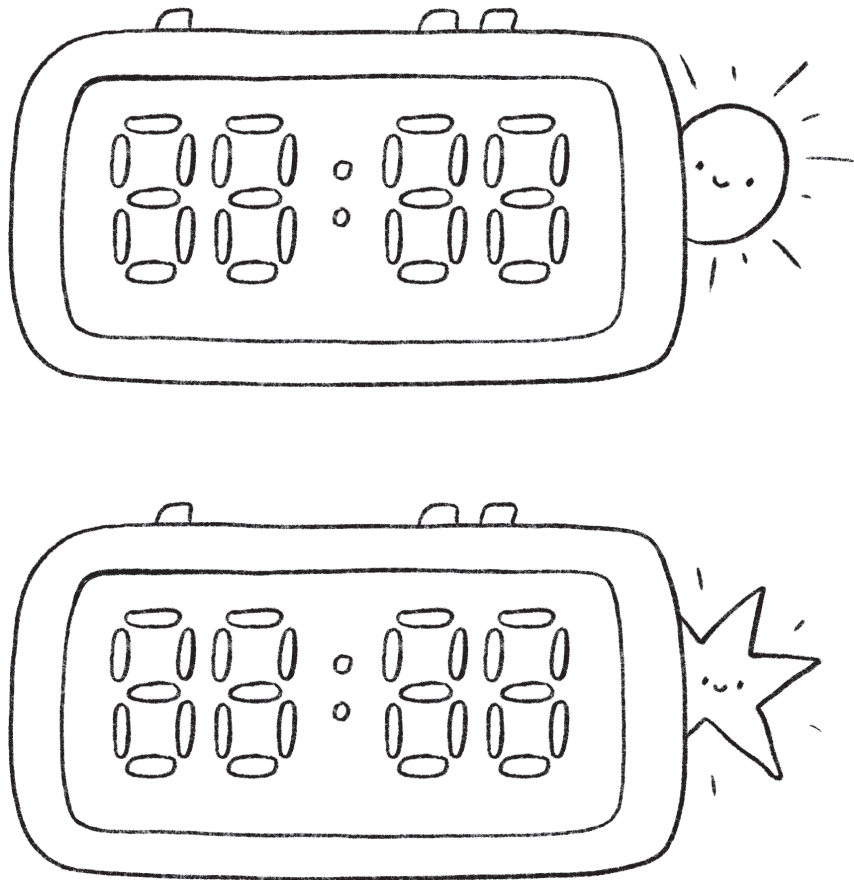
Замалюй, скільки склянок води на день ти п'єш зазвичай



* Достатня кількість і добра якість води — теж частина здорового харчування. Якщо тобі 6–8 років, достатньо буде випивати 1 л води на день (5 склянок по 200 мл). Діти 9–13 років мають вживати близько 1,5 л на день (7–8 склянок), від 14 років — до 2 л (8–11склянок).

Важливо, що воду не можуть замінити інші напої, особливо солодкі та газовані.

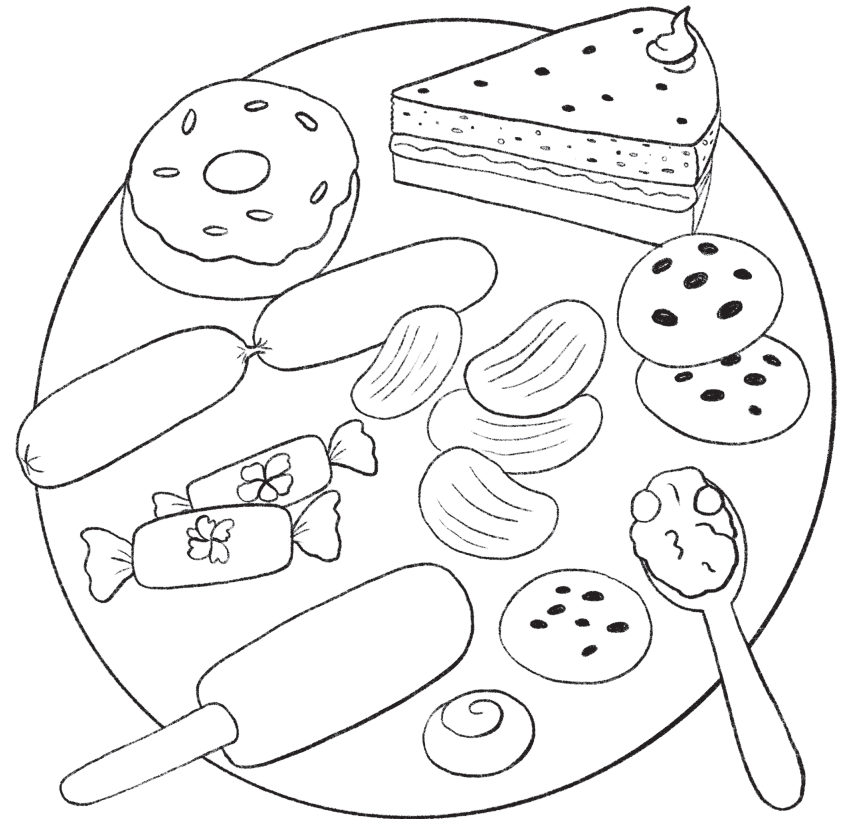
**Цифрами вкажи час на годинниках,
коли ти прокидаєшся і засинаєш**



- * Корисно спати від 7 до 9 годин на добу. Не варто лягати в той день, коли будеш вставати. Лягай і прокидайся раніше, щоб відпочити і встигнути добре поспіdatи до школи. Дотримуйся режиму і на вихідних, щоб було легше прокидатися й почуватися бадьоро щодня.



**Розмалюй тарілку
з екстрапродуктами**

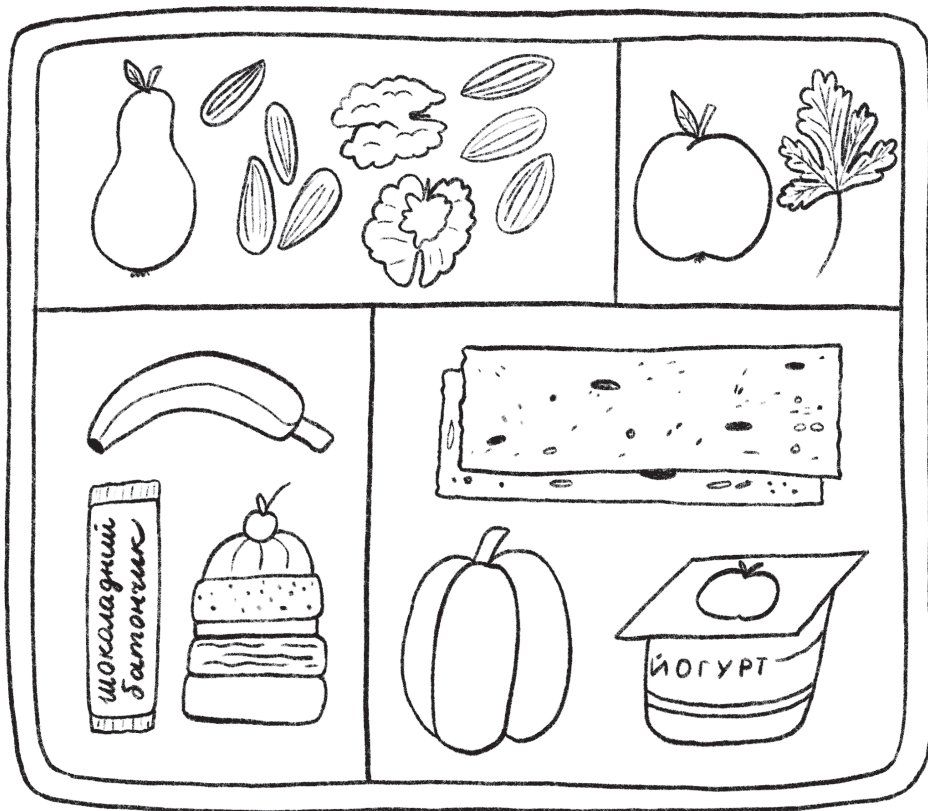


- * Екстрапродукти — це солодощі, фастфуд, чипси, сосиски, ковбаси тощо. Вони нічого корисного нашому тілу не дають.

Лише якщо всі інші види продуктів ти вже сьогодні з'їв/з'їла, можна вжити трохи екстраїжі.

Склади для себе корисний перекус у ланчбокс

Розмалюй те, що покладеш до нього, та залиш без кольору ті продукти, які не їстимеш.



- * Твій перекус має складатися з продуктів 2–3 різних груп. Екстрапродукти — смачні, та після них ти швидко зголоднієш і вони не принесуть користі.



Розмалюй овочі та фрукти у вигляді веселки



- * Дуже корисними є овочі та фрукти усіх можливих кольорів! Наприклад, овочі містять вітамін А, який підтримує зір, а фрукти багаті на вітамін С, що зміцнює здоров'я.

Овочі й фрукти варто їсти щодня — можна навіть скласти з них яскраву веселку.

Розмалюй сектори тарілки відповідно до того, які продукти ти більше або менше їси протягом дня



зелений

овочі та фрукти



червоний

цільно-зернові продукти



синій

протеїни (білки)



фіолетовий

молочні та кисломолочні продукти



жовтий

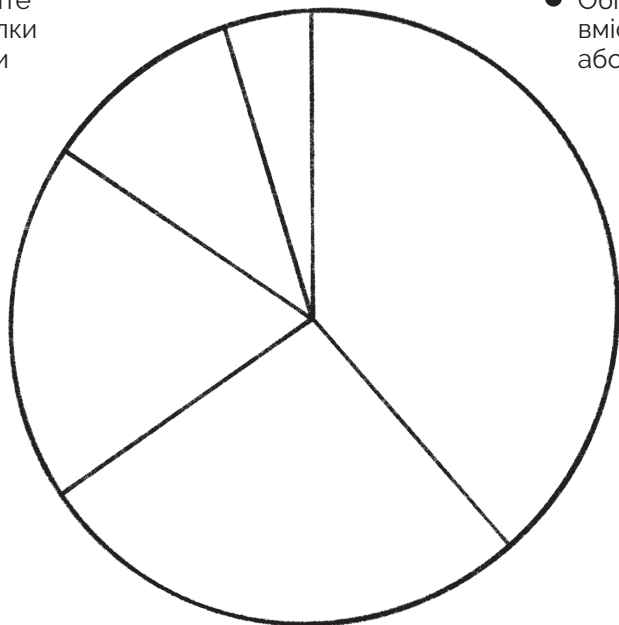
насіння, горіхи та олія



рожевий

екстра-продукти

- Порівняйте свої тарілки з друзями



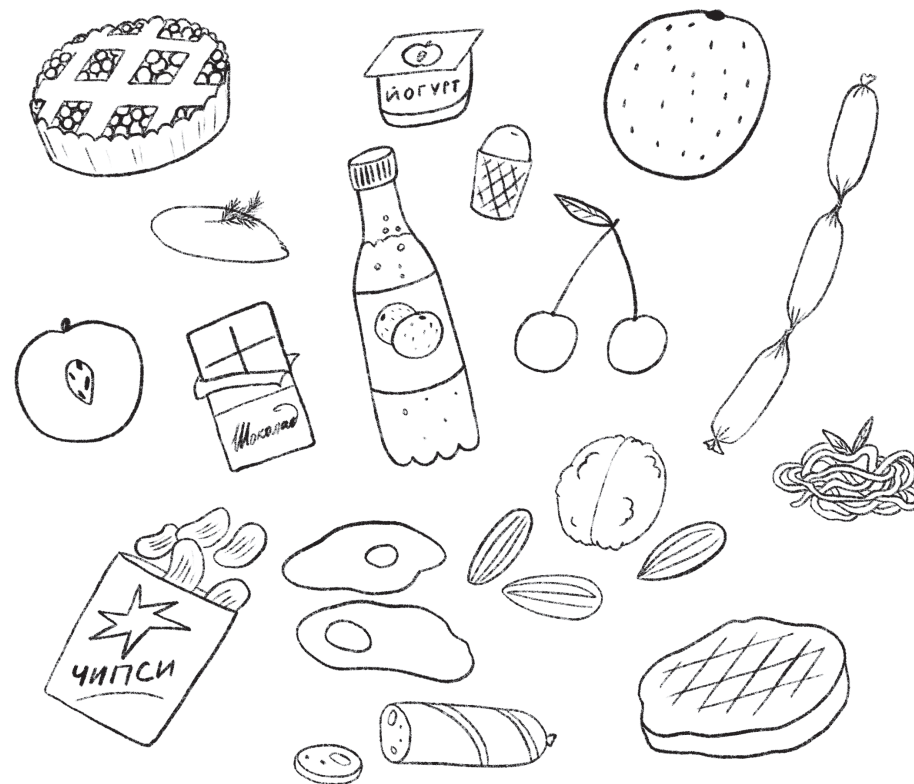
- Обговоріть їхній вміст із учителем або батьками

Майже половину продуктів, які ти їси протягом дня, мають складати овочі, фрукти, зелень та ягоди; другою великою частиною можуть бути рис, гречана каша, паста, хліб та хлібці; до третьої групи можуть увійти яйця, м'ясо, риба, бобові; невелику частинку можуть скласти насіння, горіхи та олія, а також 1–2 молочних продукти без цукру. Екстрапродукти можна вживати лише після того, як цього дня ти вже вжив/вжила всі інші групи продуктів, і тільки після основної страви.

Екстрапродукти — це солодощі, фастфуд, чипси, сосиски, ковбаси тощо. Вони нічого корисного нашому тілу не дають.



Розмалюй різними кольорами всі продукти, окрім екстра-



1 ОВОЧІ, ЗЕЛЕНЬ



2 ФРУКТИ, ЯГОДИ



3 МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ



4 ПРОТЕЇН (БІЛОК)



5 ЦІЛЬНО-ЗЕРНОВІ

Основні групи продуктів



ЕКСТРАПРОДУКТИ

нічого не дають твоєму тілу, але можуть подобатися: солодощі, фастфуд, чипси, сосиски, ковбаси тощо.