

**Я люблю все восемь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!**

Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед-
Укрепил иммунитет.

Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.

Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.

Я и в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.
Встану я и на «дорожку»:
Сброшу вес еще немножко

Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.

Отдыхать- не значит спать
Езжай на дачу покопать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой:

**От того я так хорош,
Что люблю все восемь правил
ЗОЖ.**

Желаем здоровья



Организация

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 561**

г. Екатеринбург
Ленинский район
улица Чкалова 117 а

Телефон: 371-27-37
Факс: 376-43-82

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 561**

**« 8 ШАГОВ ДО ХОРОШЕГО
САМОЧУВСТВИЯ И
ОТЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ »**



г. Екатеринбург, 2026

«8 шагов хорошего самочувствия и отличного здоровья»



Шаг № 1. РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ

Единственный способ обеспечить организм всеми необходимыми веществами — это разнообразное питание.

Шаг № 2. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ

Избыточное потребление жира повышает уровень холестерина в крови—что приводит к развитию атеросклероза.

Чтобы избежать развитие атеросклероза, необходимо употреблять в пищу—постное мясо, обезжиренное молоко, творог, растительные жиры (оливковое и подсолнечное масло). **НЕЛЬЗЯ** употреблять — ЧИПСЫ!

Шаг № 3. МОЛОКО

Молоко содержит много **витаминов—А, В1, В2**, а также **минеральные вещества—калий, фосфор и магний**.



Шаг № 4. ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ—РЫБА И ПТИЦА

Потребность в животном белке может быть удовлетворена за счет рыбы и мяса птицы. Рыбий жир содержит в себе **жировые кислоты и минеральные вещества: фтор, фосфор и магний, а также витамин А**.

В мясе птицы содержится полноценный набор аминокислот, необходимых для нормальной жизнедеятельности.



Шаг № 5. ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Овощи и фрукты являются богатым источником клетчатки, витаминов и минералов, что необходимо для нормального пищеварения.

Шаг № 6. УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ

Сладости и мучные изделия являются высококалорийными продуктами. В них содержатся рафинированные углеводы, которые способствуют развитию ожирения. Лучше заменить их на свежевыжатый сок и фрукты!



Шаг № 7. МЕНЬШЕ СОЛИ

Соль нужно употреблять в небольших количествах, т.к., натрий необходим для регуляции водного обмена.

Пересаливание пищи может привести к риску развития артериальной гипертонии.



Шаг № 8. МАЛЕНЬКИЕ, НО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

1. Замените белый хлеб на хлеб из муки грубого помола, который служит прекрасным источником клетчатки, витаминов и минеральных веществ;
2. Заканчиваете еду до того как вы почувствуете насыщение, это предотвратит развитие ожирения;
3. Завтракайте перед тем как идти в школу, на работу—это придаст вам силы для полноценных умственных и физических занятий.
4. Ужинайте не позже чем за четыре часа до сна!



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 561**

г. Екатеринбург
Ленинский район
улица Чкалова 117 а

Телефон: 371-27-37
Факс: 376-43-82
E-mail: mdou_561@mail.ru