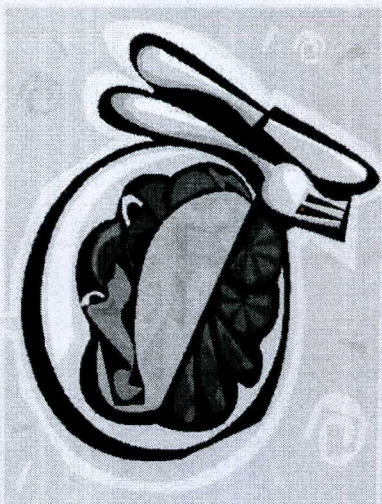


## Правила здорового питания

1. Пища должна быть разнообразной (растительной и животной).
2. Необходимо поддерживать нормальный вес.
3. Больше употреблять фруктов и овощей.
4. Меньше употреблять сладкого, соленого, копченого, газированных напитков.
5. Не использовать в пищу немываемые овощи, фрукты и ягоды.
6. Соблюдать режим питания.



Адрес: Нижний Тагил, ул. Известковая, 29

Тел. 8(3435)489540

[www.school10-nt.nsoz.ru](http://www.school10-nt.nsoz.ru)

Составитель: учительница 3В класса

Руководитель:

Технический исполнитель: Раскоя О.В.

## Гигиена продуктов питания

Пища может служить не только источником необходимых и полезных пищевых веществ, но и носителем ряда вредных (и даже опасных) для организма микробов, бактерий. Однако важнейшим фактором все же остается несоблюдение элементарных правил личной гигиены. Вот почему все эти заболевания нередко называют «болезнями грязных рук».

Профилактика кишечных инфекций

Первое правило:

**Обязательно мойте**

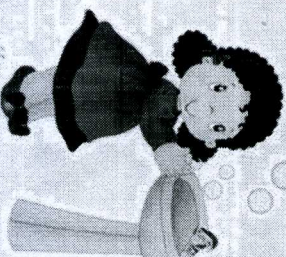
руки перед тем, как начать прием пищи.

Второе правило:



Обязательное тщательное мытье кипяченой водой овощей и фруктов, в особенности тех, которые растут на

<sup>3</sup>земле (огурцы, помидоры, укроп, клубника и т.д.) Это необходимо по той же причине, что и мытье рук. В земле «привчутся» сотни болезнетворных микроорганизмов, которые легко



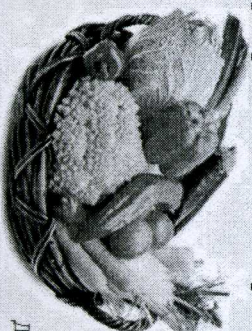
попадают на поверхность

овощей и

фруктов, а

оттуда в желудочно-кишечный

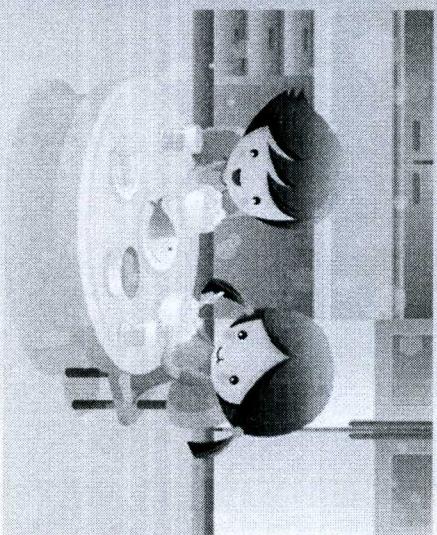
тракт.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №10

## ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

ОСНОВА ПРОЦВЕТЕНИЯ -  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Нижний Тагил