



"Д. Образование и инициатива"  
Програма "Младежта в действие"



# 7 „Златни“ правила за здравословен начин на живот

1. Редовен 7-8 часов сън.
2. Хранене с разнообразни продукти.
3. Ежедневна закуска.
4. Поддържане на нормална телесна маса.
5. Въздържане от тютюнопушене и наркотични вещества.
6. Избягване на алкохол и медикаменти.
7. Оптимална двигателна активност.



ПРОЕКТ № BG10/A1.2/255/R3

## „ОТГОВОРНИ КЪМ ХРАНЕНОТО СИ ДНЕС, ЗДРАВИ И СИЛНИ УТРЕ“



ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ ПО  
МЕХАНОЕЛЕКТРОТЕХНИКА  
„Ген. Иван Бъчваров“  
гр. Севлиево



ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ ПО  
МЕХАНОЕЛЕКТРОТЕХНИКА

„Ген. Иван Бъчваров“  
гр. Севлиево



За информация:  
гр. Севлиево,

ул. „Ненко Илиев“ №3

Директор: 3 32 52/ 0878408402

Администрация: 3 32 52

e-mail: [pgmet.sev@abv.bg](mailto:pgmet.sev@abv.bg)

web: [www.pgmet.com](http://www.pgmet.com)

Този проект се реализира с финансовата подкрепа на програма „Младежта в действие“ на Европейската комисия, администрирана в България от Национален център „Европейски младежки програми и инициативи“.

Съдържанието на настоящото издание не отразява позицията на Европейската общност, програма „Младежта в действие“ или НЦЕМПИ.



*Отговорни към храненето си днес, здрави и силни утре!*

## *Плодове*

*Ягодката червена под листа се крие,  
има я и в градината и в гората.  
Рано на пролет очаквайте я вие,  
радва тя със сладост децата,  
стават им румени лицата.*



*Ябълките кой не ги обича?  
Всеки си хапва с мерак  
ябълка, златна, червена,  
или пък може би пъстра, зелена.*



*За всеки човек е важно  
да е здрав и силен, за  
това е необходимо да  
се храни с много  
плодове и зеленчуци.  
Днес ще научим, кои от  
тях растат в поля и градини,  
гори и планини на нашата  
родина - България*



## *Зеленчуци*

*В земята се крие,  
но ние го мием,  
за вкусна яхния готов,  
е нашия любим картоф.*



*Само косата му от земята стърчи,  
ако нагоре издърпаш го ти,  
ще се покаже за подвиг готов,  
дългия морков.*