

Правильное питание



Что такое здоровая пища и как ее
приготовить



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

**«Мы живём не для того, чтобы
есть, а едим для того, чтобы
жить»**

древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)



Здоровый образ жизни – это:

- 1) Соблюдение режима дня.
 - 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
 - 3) Закаливание.
 - 4) Физический труд.
 - 5) Соблюдение правил гигиены.
«Ради крепкого здоровья мойте руки чаще».
 - 6) Правила поведения за столом.
«Когда я ем, я глух и нем!»
 - 7) Скажем «Нет!» вредным привычкам.
 - 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
 - 9) Правильная организация отдыха и труда.
-

Зачем человек ест?



«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»



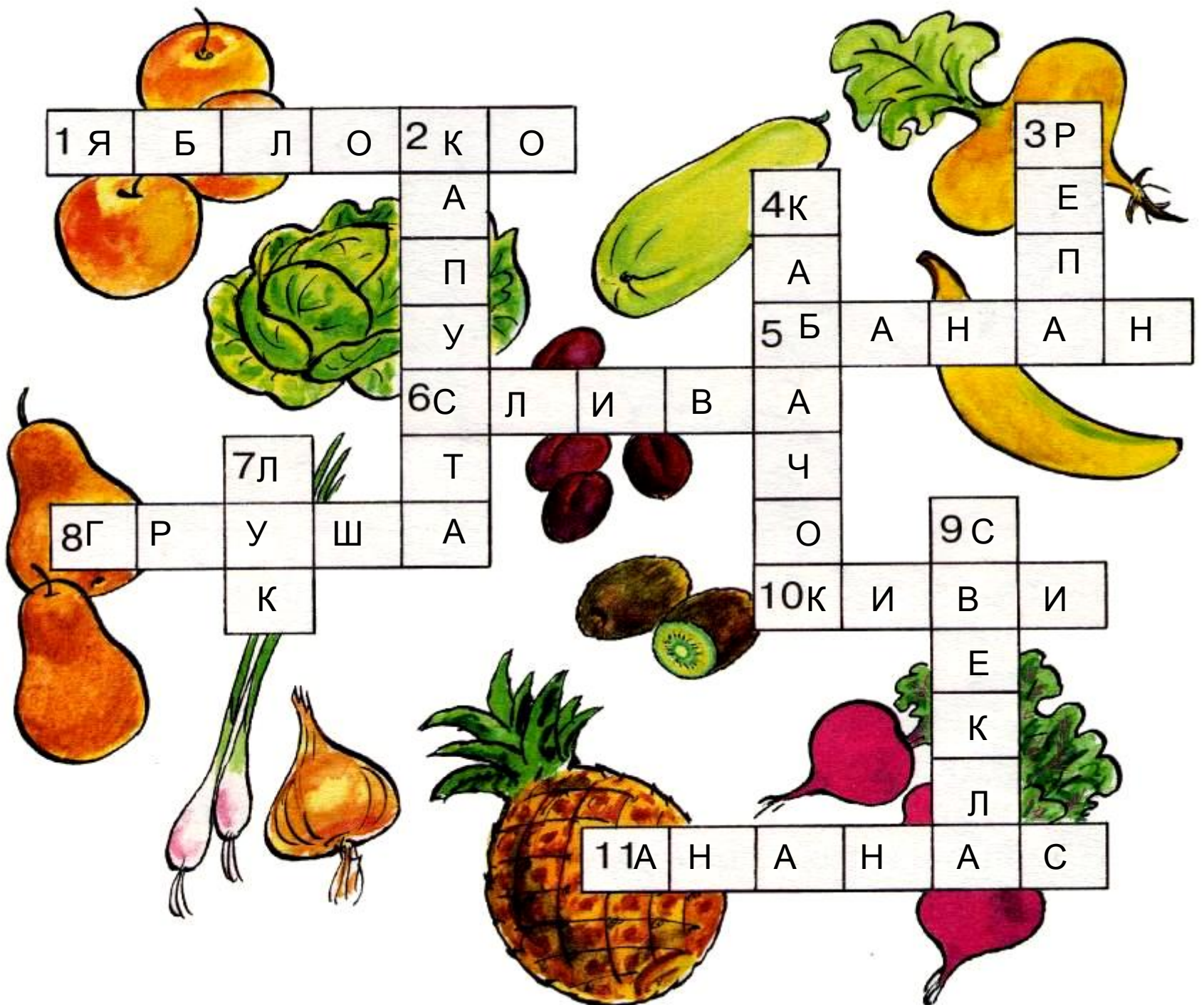
Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома).
 2. Завтрак (второй в школе).
 3. Обед.
 4. Полдник.
 5. Ужин.
-

Два условия правильного питания:

умеренность

разнообразие



1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

А

7 Л

Т

Ч

8 Г Р У Ш А

О

9 С

К

10 К

И

В

И

Е

К

Л

11 А Н А Н А С

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, сало

Полезные продукты

Рыба
кефир
геркулес
подсолнечное масло
морковь
капуста
яблоки
груши
хлеб



Неполезные продукты

Пепси
фанта
чипсы
жирное мясо
торты
«Сникерс»
шоколадные конфеты



Молочные продукты



Правила правильного питания.

- ❑ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
 - ❑ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
 - ❑ Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
 - ❑ Главное – не переедайте!
-

**Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.**
