

# 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.
-

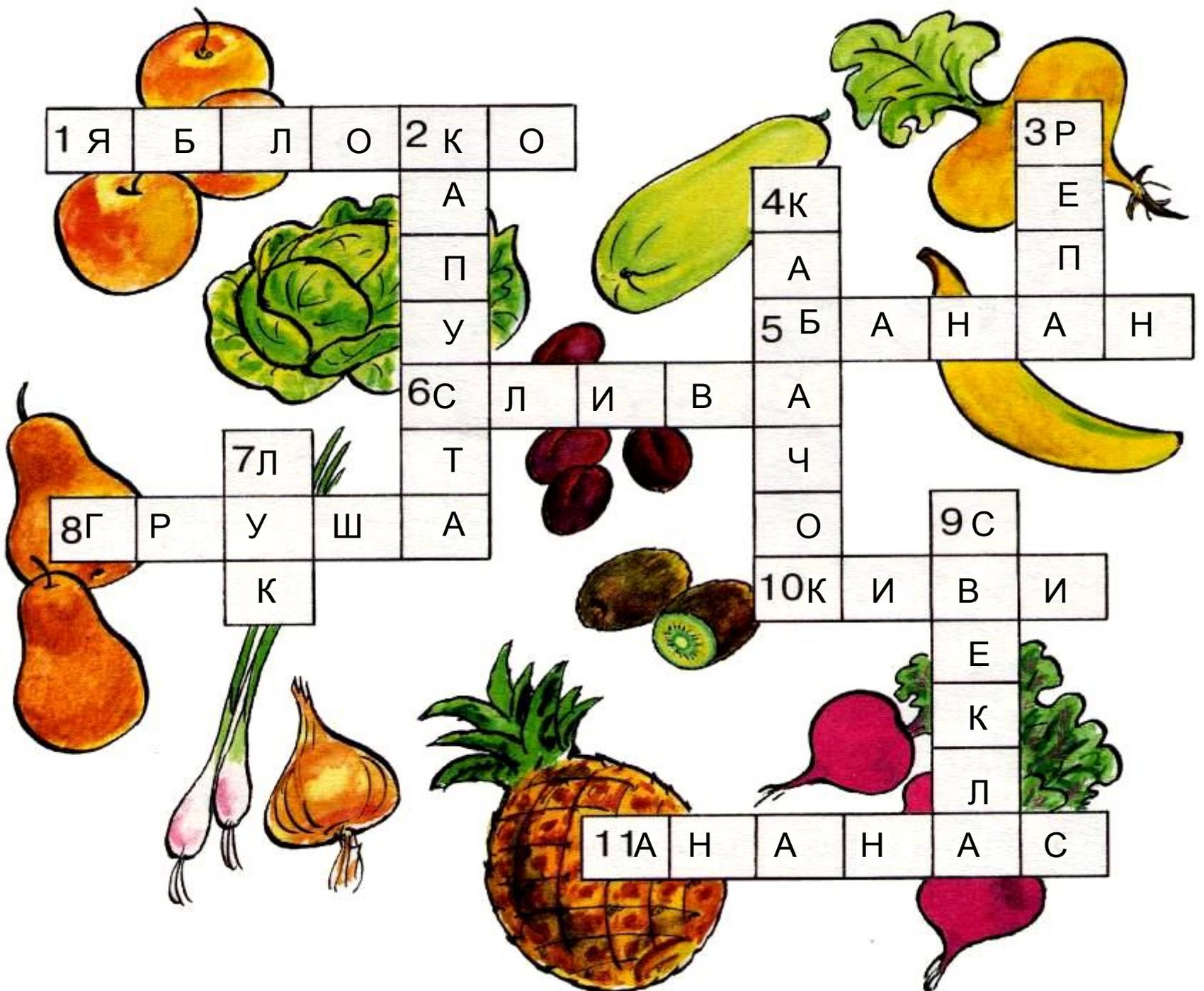
Два условия правильного питания:

---

умеренность

разнообразие

---



1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

А

7 Л

Т

8 Г

Р

У

Ш

А

Ч

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

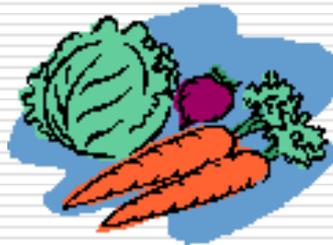
Неполезные продукты

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.**

---