

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ГЛАЗАМИ ШКОЛЬНИКОВ

Шуманский Артем
Г.Красноярск
Гимназия№4
7 «Л» класс
2017 год

Правильное питание

- ◎ Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека. Человек должен потреблять полезные продукты, которые содержат много витаминов, а также белковые продукты (Такие как яйца, сыр, молоко и т.д)
- ◎ Человек не должен употреблять продукты, несущие вред организму (Чипсы, газировки и т.д)



ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЕДЯТ ВРЕДНУЮ ЕДУ?

Вредная еда содержит усилители вкуса, которые вызывают привыкание и могут спровоцировать проблемы с пищеварением. Часто люди забывают о своем здоровье, и едят вредную пищу. Так же, люди употребляют вредную пищу из-за привычек семьи



Здоровый образ жизни

- Нужно заниматься разными видами спорта, они поддерживают ваш иммунитет и укрепляют здоровье
- Необходимо правильно питаться, о чем мы говорили ранее правильно питаться мы говорили ранее,
- Не употреблять алкогольные, наркотические и табачные изделия
- Соблюдать режим дня (более подробно вы узнаете далее)



Что такое режим дня?

Режим дня предполагает соблюдение следующих условий:

- ⦿ Время отбоя и подъема каждый день должно быть одинаковым.
- ⦿ Ночью необходимо спать не менее 8 часов
- ⦿ Каждый прием пищи должен быть в четко отведенное время.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ