

# 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»**



STOCK FOOD

# 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

4 К

А

5 Б

А

Н

А

3 Р

Е

П

А

Н

8 Г

Р

У

Ш

А

К



11 А

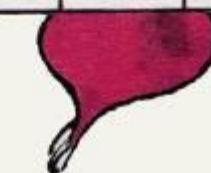
Н

А

Н

А

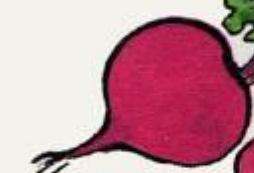
С



Е

К

Л



10 К

И

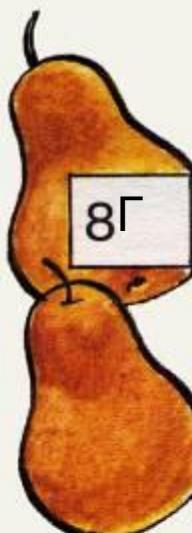
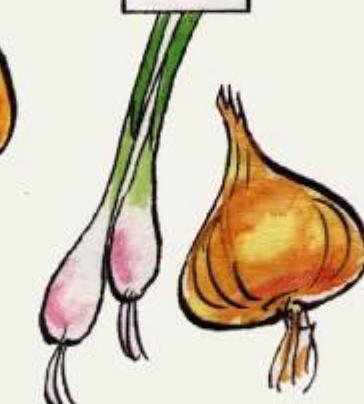
В

И

Е

К

Л



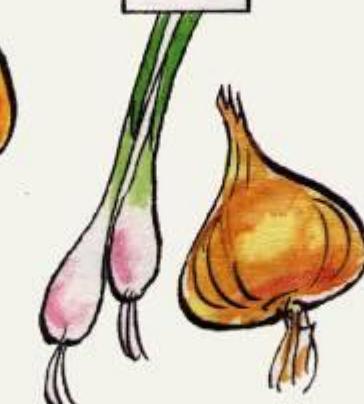
7 Л

Т

У

Ш

А



2 К

О

А

П

У

6 С

Л

И

В

4 К

А

5 Б

А

Н

А

3 Р

Е

П

А

Н

8 Г

Р

У

Ш

А

К



11 А

Н

А

Н

А

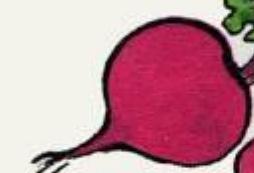
С



Е

К

Л



Е

К

Л



1 Я

Б

Л

О

2 К

О

3 Р

Е

4 К

А

5 Б

А

Н

А

6 С

И

7 Л

Т

У

Ш

А

8 Г

Р

У

Ш

А

9 С

И

В

И

10 К

И

В

И

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.**

---