

# Как правильно питаться, если спортом заниматься.





**Береги платье снову, а  
здоровье смолоду.**

**Здоров будешь – всё добудешь**

**Здоровье сгубишь – новое не  
купишь.**

**Тема:**  
**«Как правильно  
питаться, если  
спортом заниматься».**



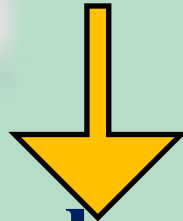
# Эти слова когда-то высекли на камне древние греки

● «Если хочешь быть  
сильным - бегай, хочешь  
быть красивым - бегай,  
хочешь быть умным -  
бегай».

● А для этого нужно .....

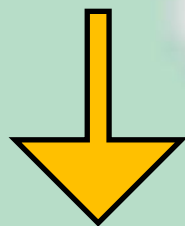
**Человеку нужно **есть**,**  
**Чтобы встать и чтобы сесть,**  
**Чтобы прыгать, кувыркатся,**  
**Песни петь, дружить, смеяться.**  
**Чтоб расти и развиваться**  
**И при этом не болеть,**  
**Нужно правильно питаться**  
**С самых юных лет уметь.**

**Спортсмены стараются достигать высоких результатов в своих видах спорта. Для этого нужны тренировки и правильное питание. (Посмотрите видео).**



● <https://www.youtube.com/watch?v=KQesjxkVKmk>

**А что такое ЗОЖ вам  
расскажут ребята из  
Спортании: Макс, Вика,  
Вовка, Полина и Аня.  
(Посмотрите мультфильм)**



**<https://www.youtube.com/watch?v=jCDWhI8Pktc>**



# Пирамида питания



# Будьте здоровы!

