

Здоровая пища для всей семьи



**В наших руках – наше
здоровье.**



**Чтобы быть здоровым, нужно
правильно питаться.**

**Главное условие это:
умеренность и
разнообразие.**



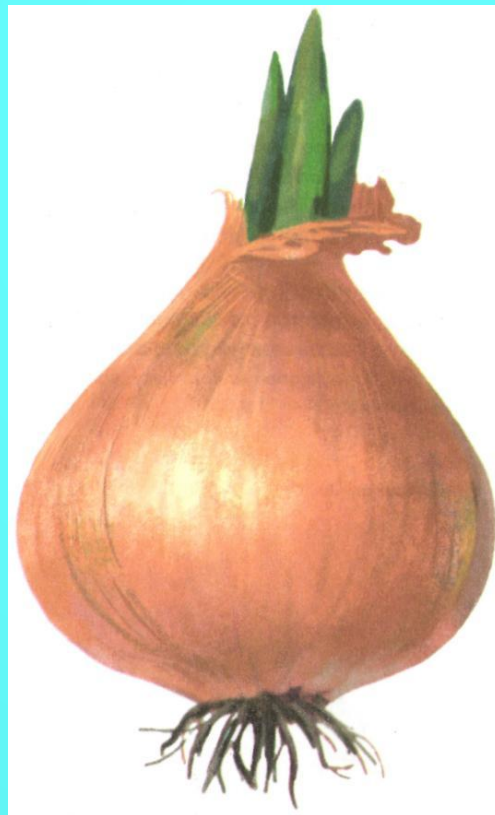
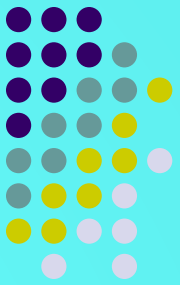






Овощи -
кладовая
здоровья.

**Со мной общаться вам бывает сложно.
Без слез очистить даже невозможно.
Но я полезен очень – вот так штука:
Нет от простуды средства лучше ...**

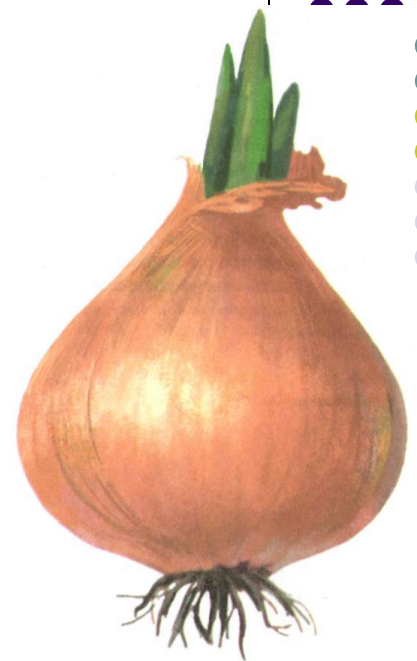


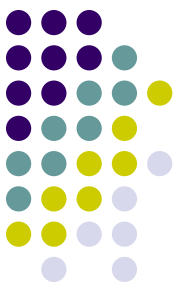
**Про меня вы знаете загадки –
Сто одежек надеваю я.
В огороде в них сижу на грядке.
Щи и борщ не сваришь без меня.**



В огороде рос хрустящий
Наш зелёный молодец.
Этот овощ – настоящий
Длинный сладкий ...







Советы доктора Здоровая Пища!



1. **Воздерживайтесь от жирной пищи.**
2. **Остерегайтесь очень острого и солёного.**
3. **Сладостей тысячи, а здоровье одно.**
4. **Овощи и фрукты – полезные продукты.**
5. **Совет мамам и бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти «витамины» придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.**

Золотые правила питания.



- 1) Главное – не переедайте.**
- 2) Ешьте в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- 3) Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.**
- 4) Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**



