

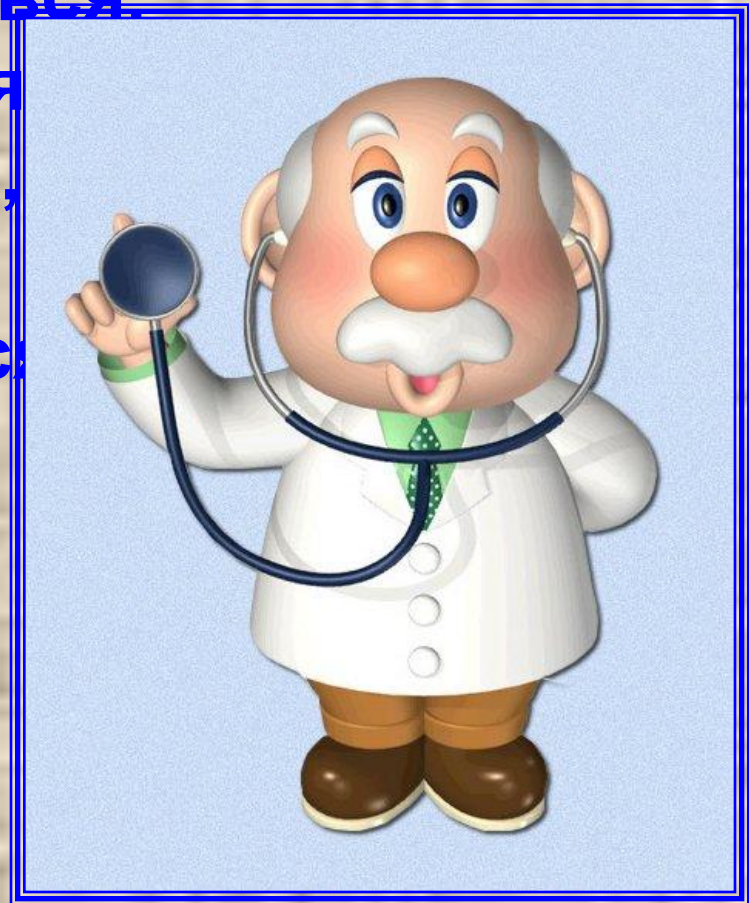
# **Выбираем правильное питание**







Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы человеку нужно выржаться,  
Пен и быт в дружичь бо меесть,  
Чтобы быстро развиваться.  
И пресвопене, друеить, смея  
Нужно правильно развиваться,  
С амриксом же боуевъ.  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.



# Еда – средство общения людей





**Еда –**

**ИСТОЧНИК ЖИЗНИ**

**Еда –**

**ИСТОЧНИК ЖИЗНИ**

# Вегетарианцы





# Сыроедение





# Фаст-Фудт-фуд



*В переводе с английского*

**ФАСТ-ФУД – быстрая**

**еда**

# Традиционное питание





# Что выбрать?

Традиционное  
питание

Фаст-фуд  
(американский вид питания)





# Мнение знатока







# Мнение врача



# Любители фаст фуда



- 1 час игры в футбол

Картофель

Гамбургер фри - 270 ккал

- 30 минут танцев  
- 1 час копания грядки

Биз-мак Кока-кола - 160 ккал

- 1 час игры в футбол  
- 1 час плавания

Картофель

фри - 270 ккал

- 1 час копания грядки

Кока-кола - 160 ккал

- 1 час плавания



регулярно  
в день.

- ✓ Питание должно быть правильным.
- ✓ В течении дня нужно есть молочные, мясные, рыбные продукты, фрукты, овощи.
- ✓ Питаться следует регулярно – 4 – 5 раз в день.
- ✓ Еда должна быть теплой.
- ✓ Нельзя есть на ходу.
- ✓ В течении дня нужно есть молочные, мясные, рыбные продукты, фрукты, овощи, хлеб, крупы.
- ✓ Еда должна быть теплой.
- ✓ Нельзя есть на ходу.



**Что означает в переводе  
выражение «фаст фуд»?  
Что означает в переводе  
выражение «фаст фуд»?**

**- хорошая еда**

**- горячая еда**

**- быстрая еда**



**Какого питания  
придерживались  
древний человек?  
древний человек?**

- вегетарианство**
- сыроедение**
- традиционное**

**Назовите правильный режим питания .**

- 4-5 раз в день**
- 2 раза в день**
- 3 раза в день**



**Главное достоинство  
Главное достоинство  
традиционного питания  
традиционного питания  
это:  
это:**

- быстрота приготовления**
- залог здоровья**
- можно есть на ходу**

**(традиционное)**

**питание**



**Правильное  
(традиционное)  
питание –  
залог  
здоровья!**