

# Правильное питание

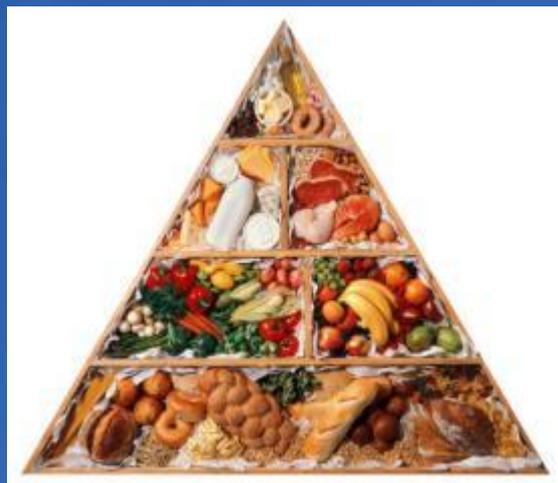
Дерево держится  
корнями,





# Какое питание можно считать здоровым?

- Разнообразное
- Богатое овощами и фруктами
- Регулярное
- Без спешки



- Однообразное
- Богатое сладостями
- От случая к случаю
- Второпях



# 3 условия питания

**УМЕРЕННОСТЬ**

**РАЗНООБРАЗИЕ**

**РЕЖИМ  
ПИТАНИЯ**



# Витамины



**Витамин А.** Витамин роста, еще он помогает нашим глазам сохранить зрение и иметь крепкие зубы.

**Морковь, зелень, помидоры, лук**



**Витамин В.** Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам. **Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.**

**Витамин-С** Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни. **Фрукты, ягоды, овощи, лимон, лук, чеснок**



**Витамин-Д** сохраняет зубы. Без него у человека зубы становятся мягкими и хрупкими. **Рыба, творог.** Загорая мы тоже получаем витамин Д





# Что разрушает здоровье, что укрепляет?



# Подведем итог:

Во время еды .....

Тщательно пережевывай

Никогда..... на ходу и

.....

Не ешь очень.....

и очень ..... пи



## Подведем итог:

Во время еды не торопись.

Тщательно пережевывай пищу.

Никогда не ешь на ходу и  
второпях.

Не ешь очень  
горячую пищу





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**