

# *Здоровое питание – здоровая нация*

*Подготовила  
ученица 3 класса «А»  
МБОУ «Основная Каплинская школа»  
Астапова Екатерина*

*Здоровое питание – питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.*



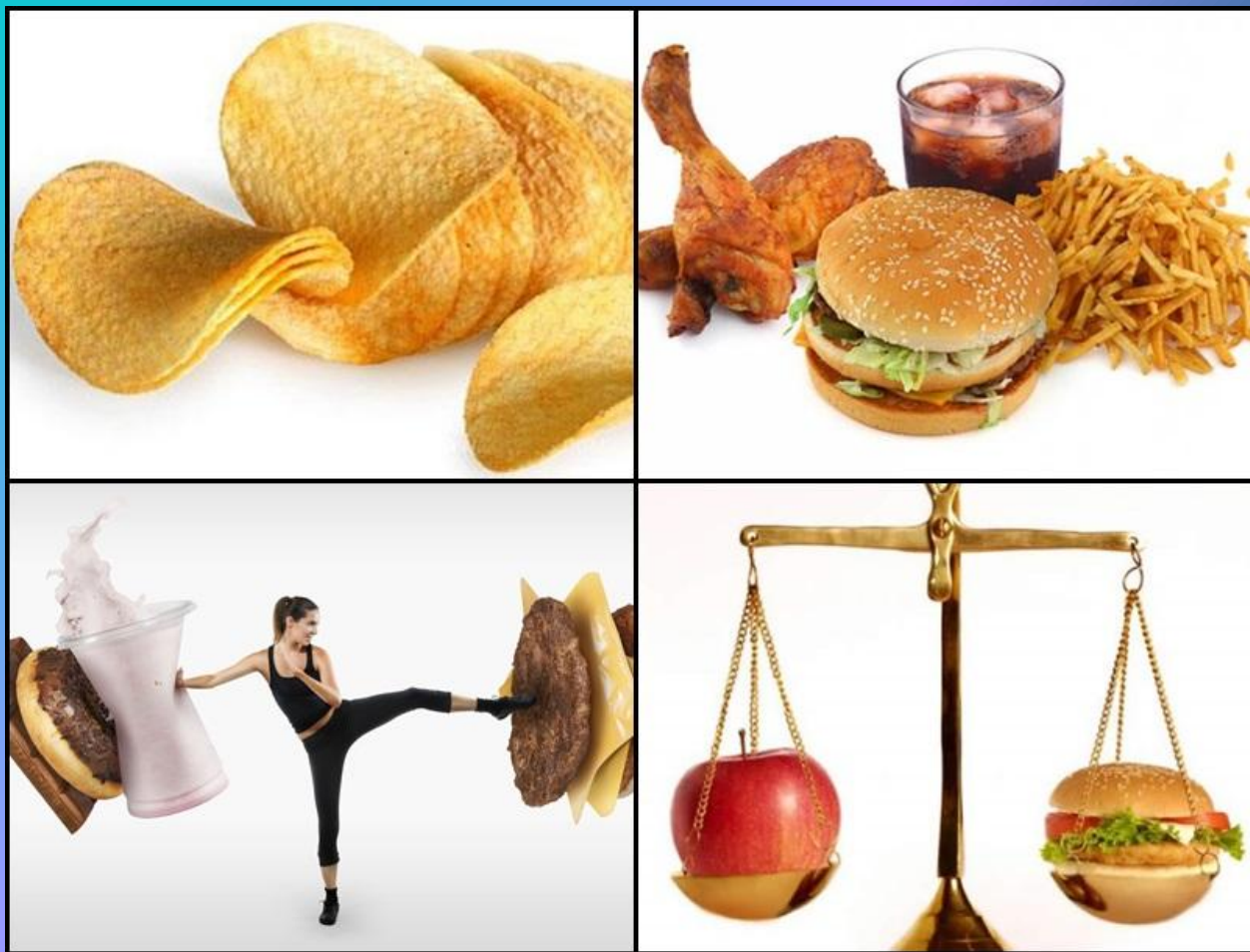
# Самые вредные продукты:

- Чипсы
- Сладкие газировки
- Фастфуд
- Копчёности и колбасы
- Продукты с глутаматом натрия
- Маргарин
- Кофе и энергетики
- Жевательные резинки и желейные конфеты
- Шоколадные батончики
- Майонез и кетчуп

# Что можно для перекуса:

- Сухофрукты и орехи
- Бутерброд с кусочком отварного или запечённого мяса и овощами (огурец, помидор, сладкий перец)
- Фрукты
- Овощи
- Цельнозерновая выпечка

# Откажись от вредной еды



*Не будь рабом своего желудка*



# Выбирай натуральные продукты



# Готовим дома

