

# Здоровое питание.



Мы – то, что  
мы едим



Чередниченко Татьяна  
Ивановна

# Правильное питание – залог здоровья.

## Полезные продукты.



рыба

мясо птицы



молоко

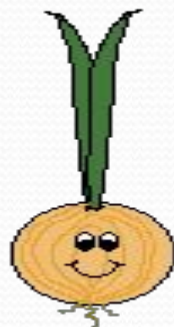
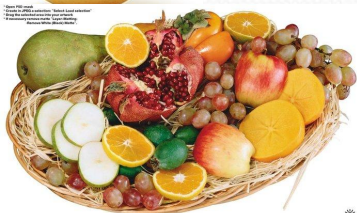
яйца

овощи

фрукты

мёд

масло



## Продукты ограниченного потребления

конфеты

печенье

мороженое

торт

чипсы

колбаса

пепси-кола

шоколад







**Богатые магнием продукты обеспечивают ритмичную работу сердечной мышцы, помогают снять депрессию и раздражительность, поддерживают здоровое состояние зубов.**



**Кальций – один из важных минералов в организме человека. Наряду с фосфором он обеспечивает прочность зубов и костей, способствует быстрому заживлению ран.**





**Жирорастворимые  
витамины А,  
D, Е организм человека  
получает  
из сливочного и  
растительного  
масла, сала.**



**Мясо, сыры,  
морепродукты,**

**яйца, молоко  
содержат  
в себе витамины группы  
В,  
которые  
необходимы для  
укрепления  
нервной системы  
и сохранения  
физической силы**

# **О вредных вкусностях и невкусных полезностях**

**Стой, дружок.  
остановись!  
От пищи вредной  
воздержись!**



**А теперь, дружок,  
запомни,  
От какой еды нам  
польза!**





# Каша – матушка наша, хлеб – кормилец.

- Хлеб содержит белки, жиры, витамины, минеральные вещества.



*Каша улучшает пищеварение, работу печени.*

# Гимн молоку.



## Витамины группы В – в молоке и в твороге.





# Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.



**Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить в рацион питания.**



**Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно.**



## «Золотые» правила питания.

- - Перед едой мойте руки с мылом
- - Фрукты овощи надо хорошо мыть
- - Не торопись! Ешь маленькими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
- - Соблюдай режим питания.
- - Во время еды не разговаривай
- не читай!
- - Не переедай! Ешь в меру!



# Какая должна быть здоровая пища?

**вкусная**

**полезная**

**разнообразная**

**Здоровая пища**



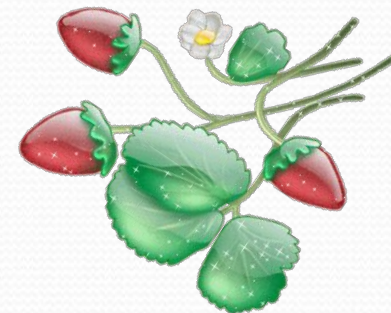
**Содержащая  
витамины**

**Экологически  
чистая**



Помни всюду и всегда: для твоего  
здоровья

Полноценная еда – важнейшее условие!



ΒΑΣΙΛΕΥΣ