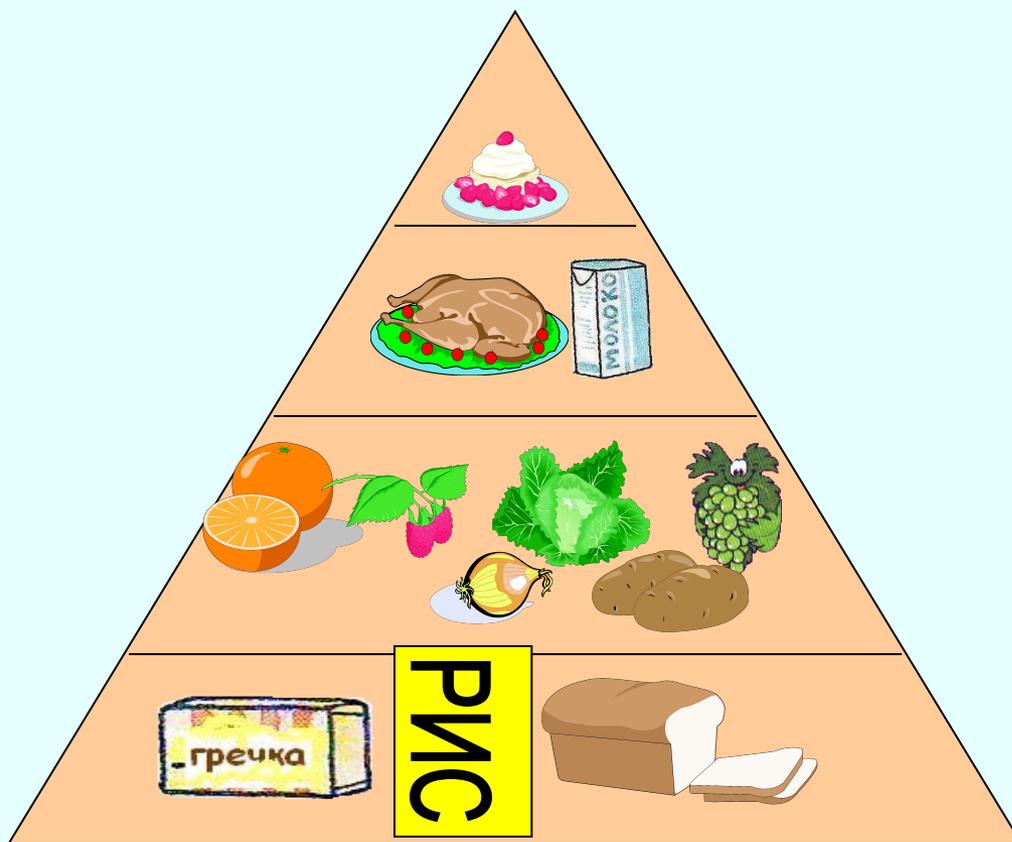


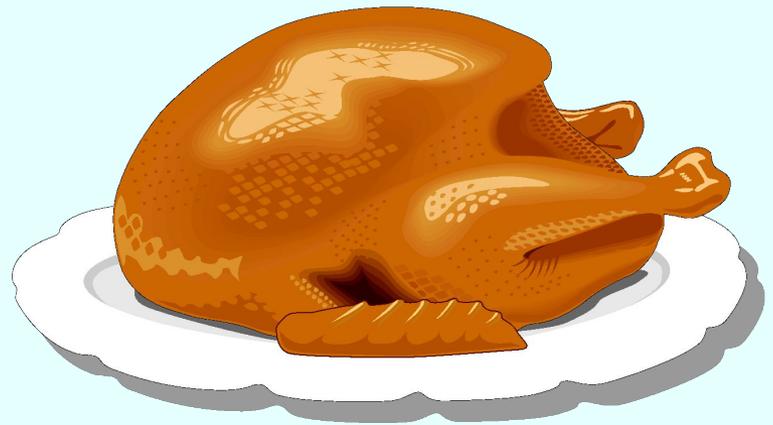
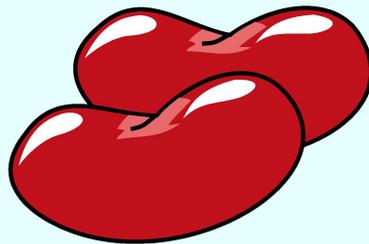
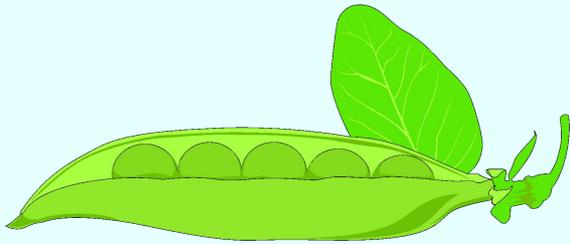
Разговор о правильном питании



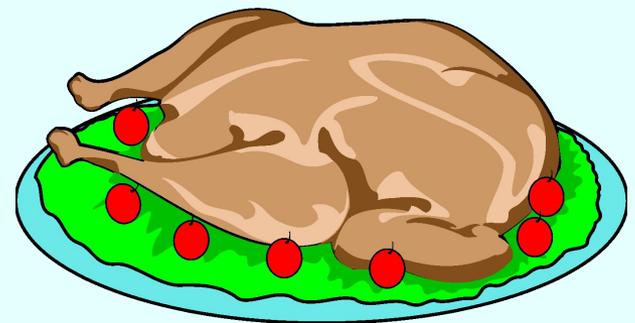
Пирамида питания



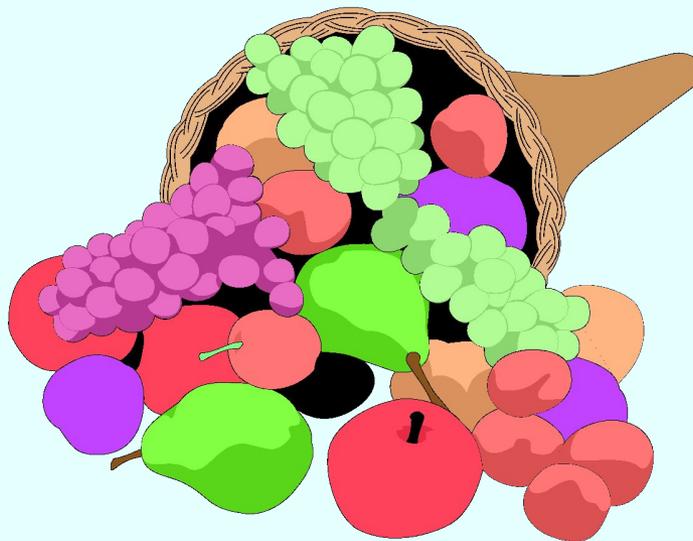
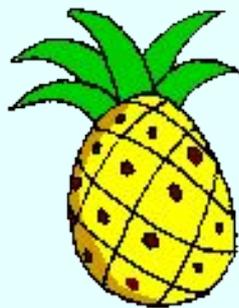
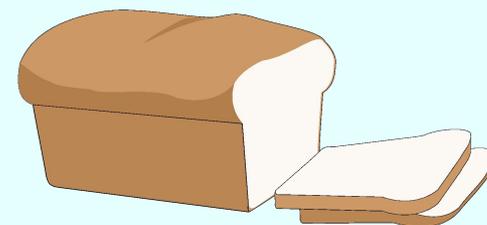
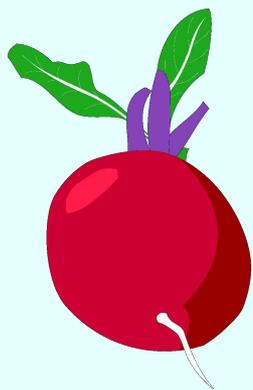
Белки - строительный материал организма



Жиры - источник энергии



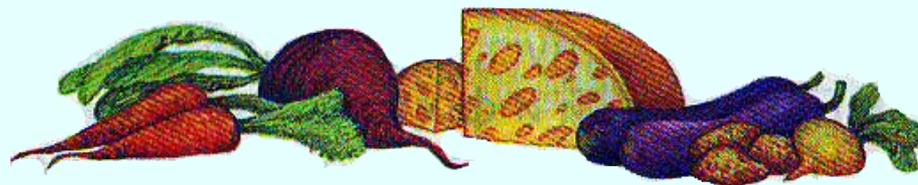
Углеводы - источник энергии



Витамин - от латинского «vita» - жизнь



**Витамин А -
улучшает зрение**



**Витамин В -
укрепляет
организм, даёт
запас энергии**



**Витамин D -
укрепляет
костную систему**



**Витамин С -
закаливает организм,
помогает бороться с
болезнями**

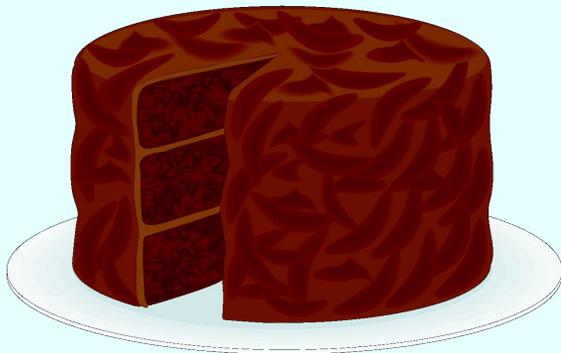
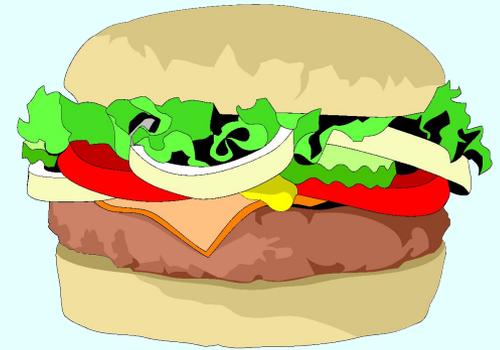


Секреты здорового питания

- **Разнообразиие** (для нормальной деятельности организму требуются различные питательные вещества).
- **Умеренность** - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод
- **Регулярность** (4 -5 раз в день)

Вредные и опасные для здоровья продукты:

- Газированная сладкая вода - "Fanta", "Pepsi", "Coca-cola" и другие напитки с консервантами, на ароматизаторах и с красителями
- Чипсы
- Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, пюре и т.д.)
- Гамбургеры, хот-доги
- Сладости (в большом количестве)



Пословица не даром молвится

Худ обед,

и обед и ужин.

Каковы еда да питье,

я глух и нем.

Всякому нужен

коли хлеба нет.

Когда я ем,

таково и житье.

ЖЕЛАЮ ЗДОРОВЬЯ!

