

Питание и здоровье



Здоровый образ жизни – это:

- Соблюдение режима дня.
- Правильное питание.
- Закаливание.
- Соблюдение правил гигиены.
- Правила поведения за столом.
- Физический труд.
- Скажем «Нет!» вредным привычкам
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.

Зачем человек ест?

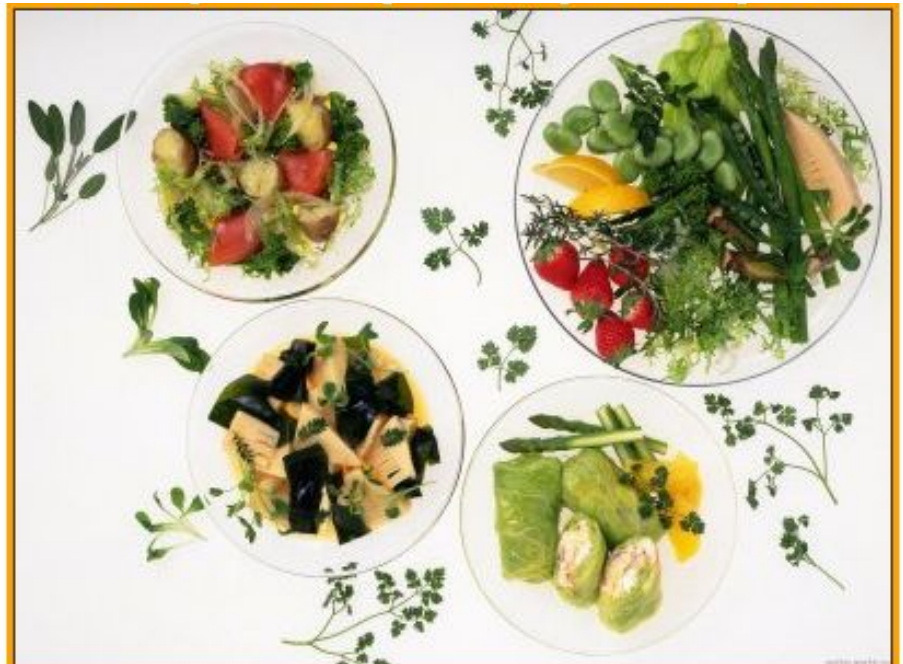


«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

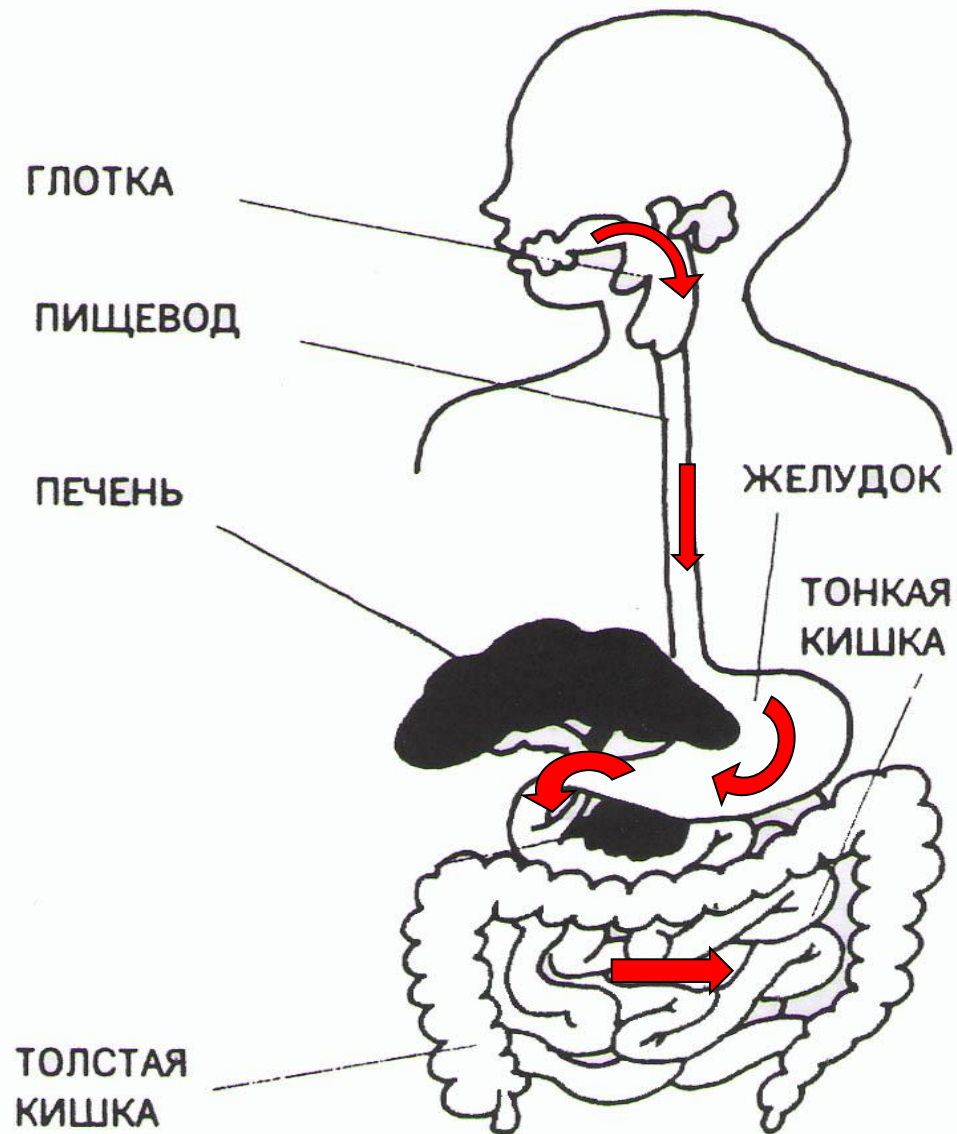


Вывод:

Человеку необходимо питаться.



Органы пищеварения.



Два условия правильного питания:

Умеренность

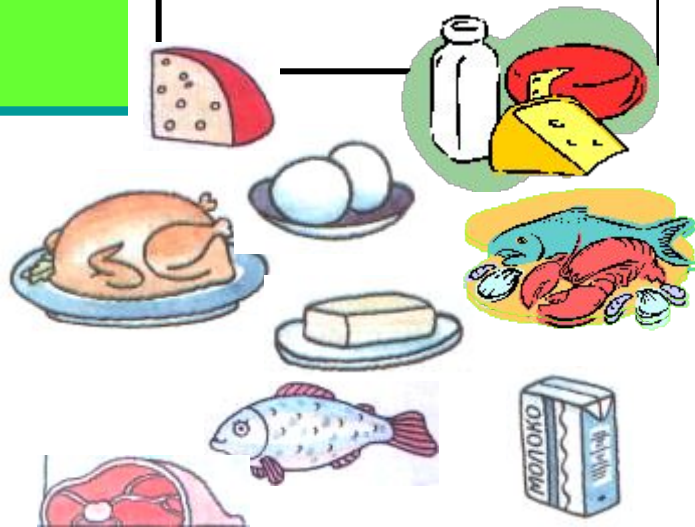


Разнообразие

Какие вещества содержат продукты?

Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

В крупах, муке,
крахмале,
овощах,
фруктах



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Золотые правила питания:

1. Главное – не переедайте.
Ешьте в меру.
2. Тщательно пережевывайте
пищу, не спешите глотать.
3. Перед едой мойте руки с
мылом.
4. Фрукты и овощи надо
хорошо мыть.
5. Во время еды не
разговаривайте и не читайте.

