

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.

Правильная организация отдыха и труда.

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕК ЕСТ?

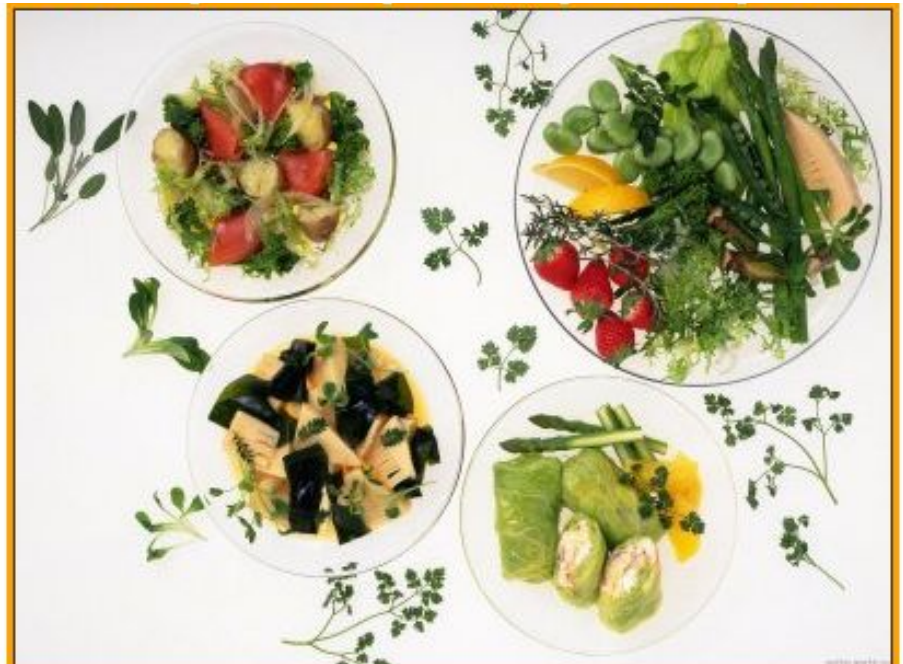


«ДЕРЕВО ДЕРЖИТСЯ
СВОИМИ КОРНЯМИ, А
ЧЕЛОВЕК ПИЩЕЙ»

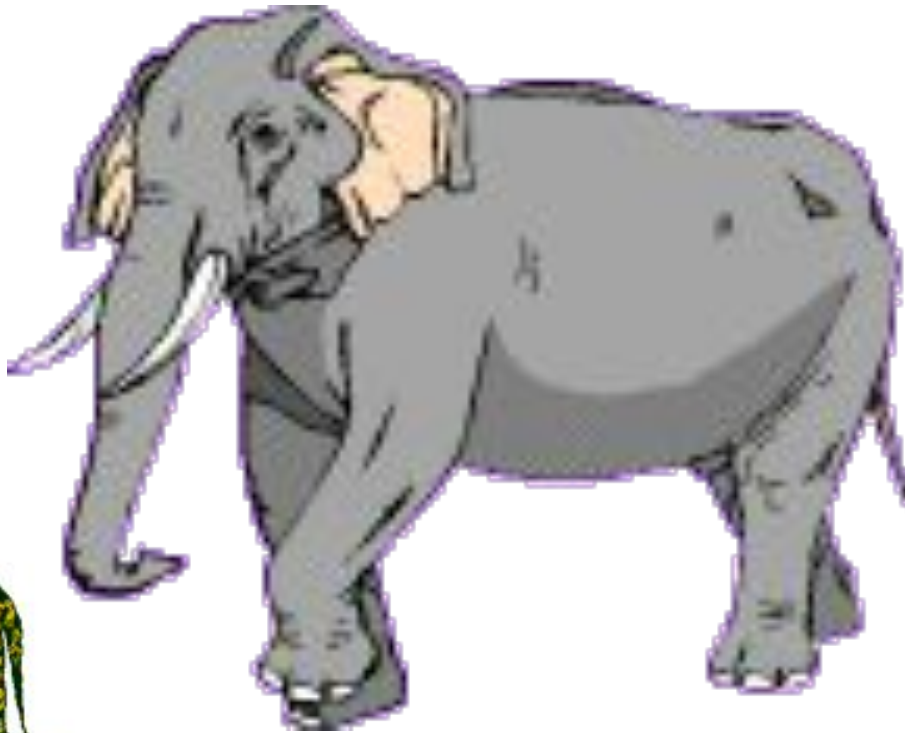


ВЫВОД:

Человеку необходимо питаться.



ЧЕМ ПИТАЮТСЯ ЖИВОТНЫЕ?



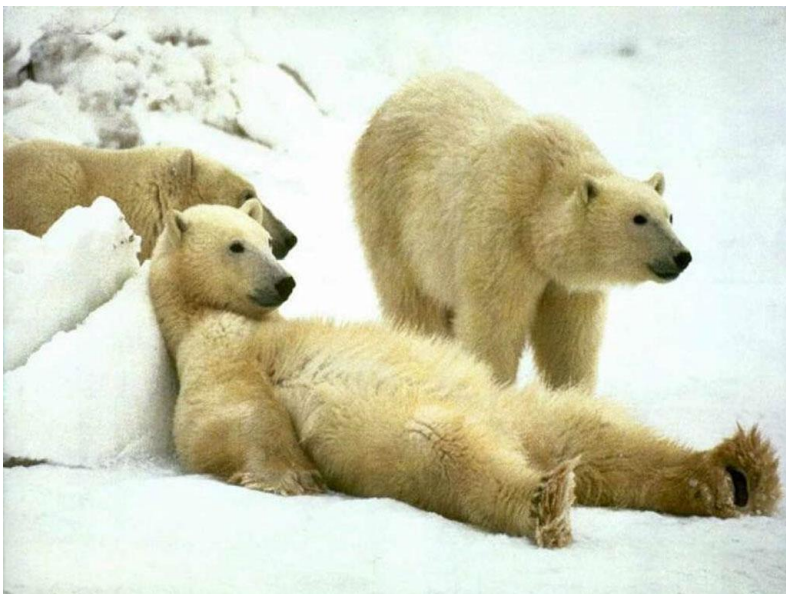
Травоядные животные



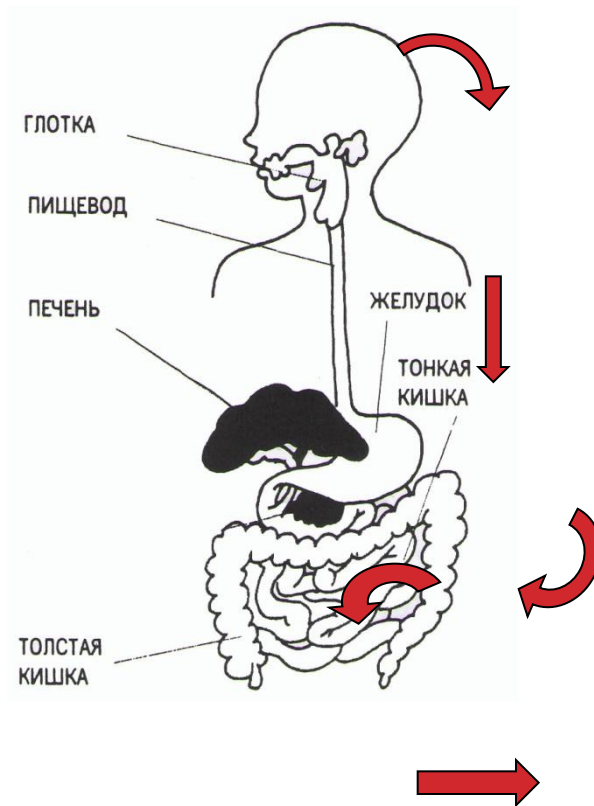
ХИЩНИКИ



ВСЕЯДНЫЕ ЖИВОТНЫЕ



ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ.



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



ДВА УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

Умеренность

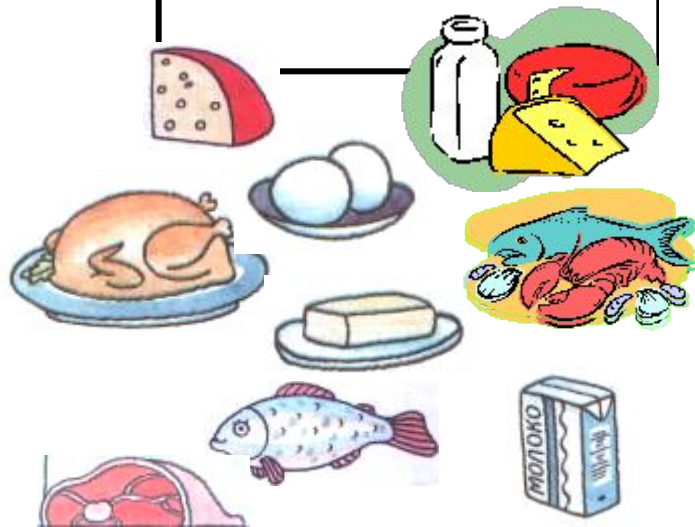


Разнообразие

Какие вещества содержат продукты?

Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

В крупах, муке,
крахмале,
овощах,
фруктах



1. В И Н О Г Р А Д

2. М А Н Д А Р И Н

3. Г Р А Н А Т

4. Г Р У Ш А

5. Л И М О Н

6. А П Е Л Ь С И Н

7. А Н А Н А С

8. Ф Р У К Т Ы

КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ВАС И РАЗДЕЛИТЕ НА ДВЕ ГРУППЫ:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба пепси кефир газированная вода чипсы
геркулес жирное мясо подсолнечное масло торты
«С никерс» морковь капуста шоколадные конфеты
яблоки груши хлеб

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

1. Главное – не переедайте.
Ешьте в меру.
2. Тщательно пережёвывайте
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.

