

ПОГОВОРИМ
О ЗДОРОВОМ
ПИТАНИИ



**От того, что человек ест, зависит и
его здоровье, и настроение, и
качество работы и качество учебы.**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЭТО
питание, обеспечивающее рост,
нормальное развитие и
жизнедеятельность человека,
способствующее укреплению
его здоровья и профилактике
заболеваний.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.
- 5) Соблюдение правила гигиены.
«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».
- 6) Правила поведения за столом.
«Когда я ем, я глух и нем!»
- 7) *Скажем «Нет!»* вредным привычкам.
- 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 9) Правильная организация отдыха и труда.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ!



Три условия правильного питания:

СВОЕВРЕМЕННОСТЬ

умеренность

разнообразие

Секрет первый – «Умеренность»!

***Переедание приводит к
ожирению!***



***«Мы едим для того чтобы
жить,
а не живем для того,
чтобы есть»***

Секрет второй- «Своевременность»!

Режим питания

Завтрак

Обед

Полдн

ик

Ужин

Завтрак

КАША-РАДОСТЬ НАША!



Обед

АЙ ДА СУП!



повар.ру

Полдник

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



Ужин

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



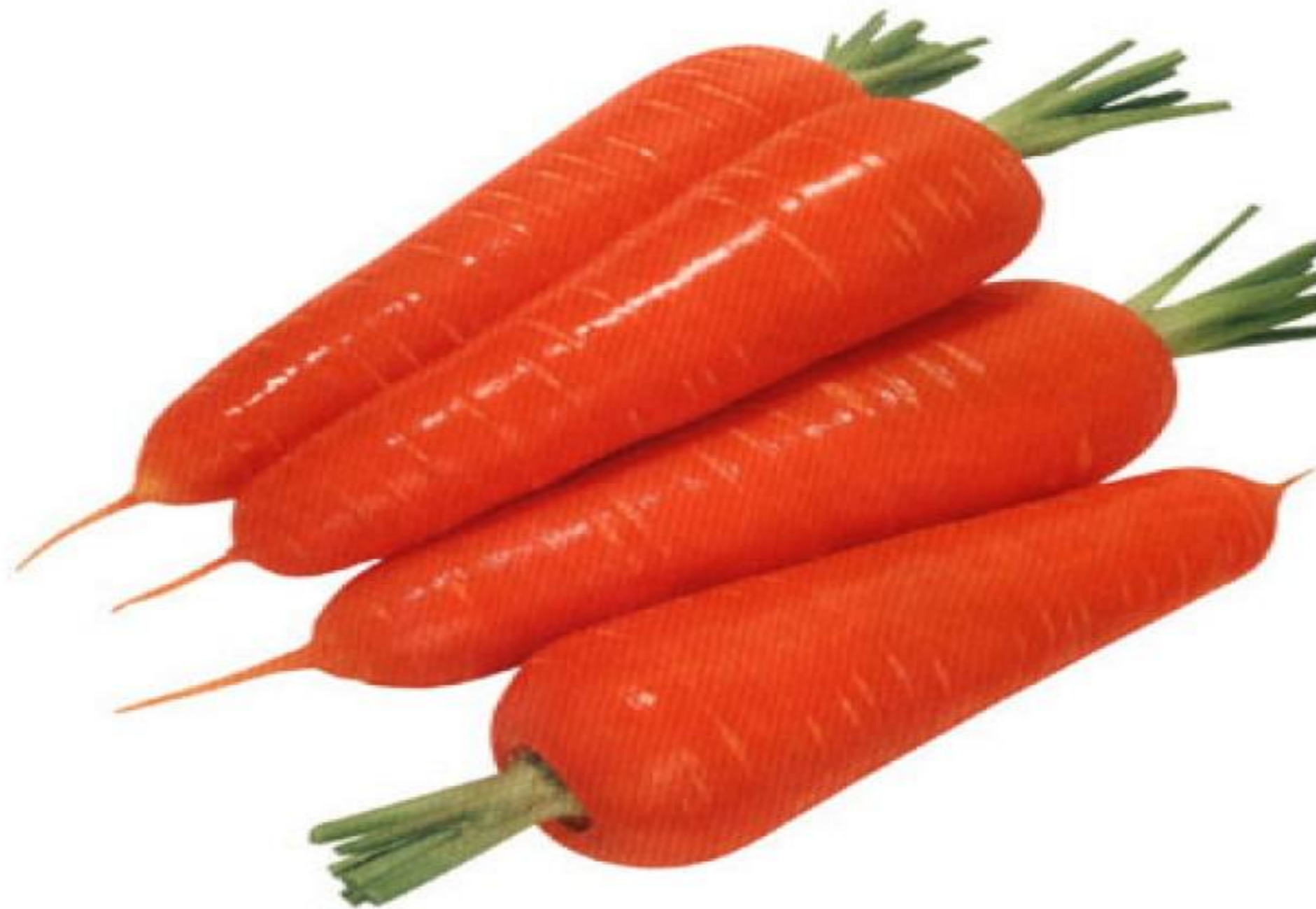
Секрет третий- «Разнообразие»!



Полезное или вредное?!



























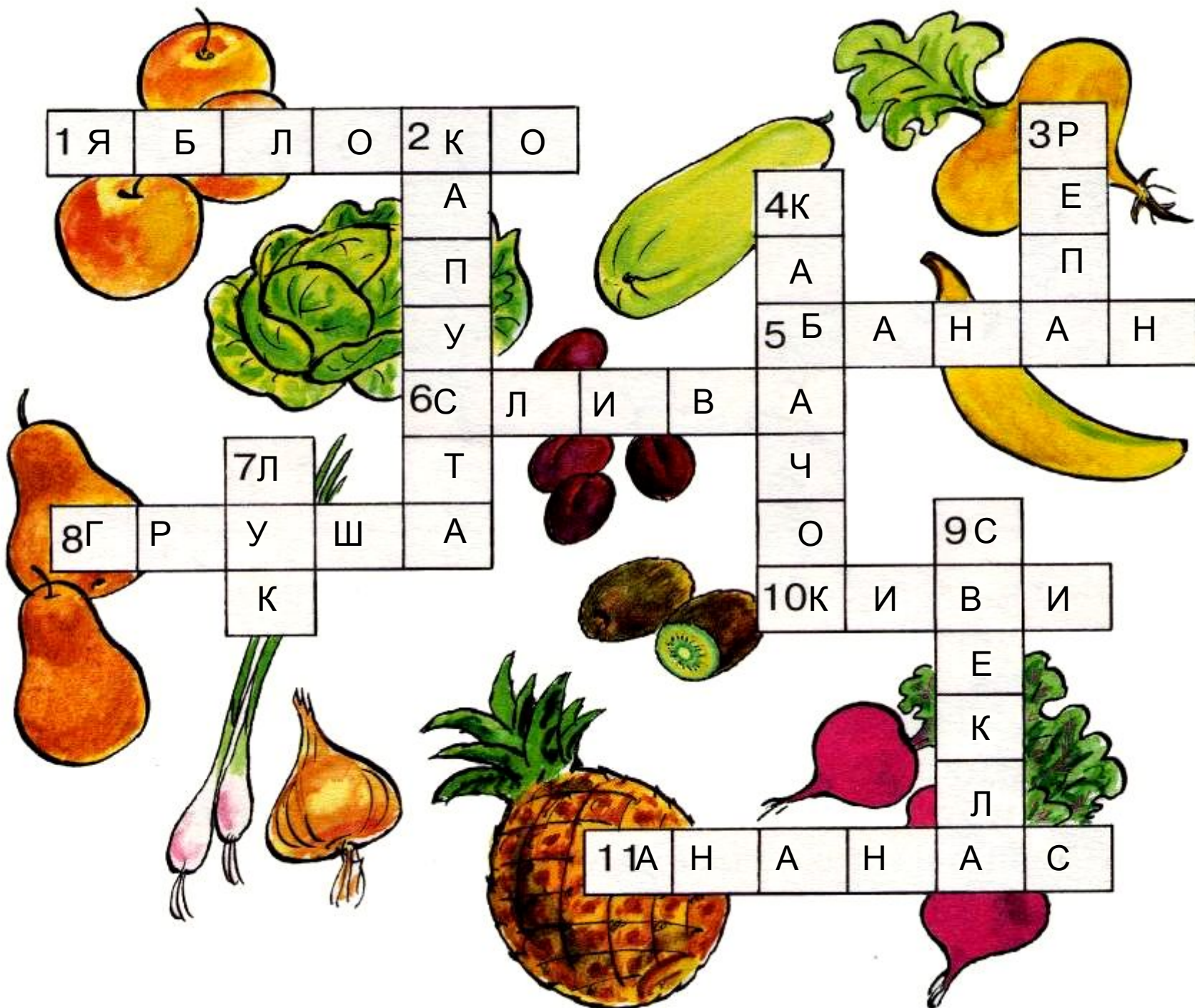






«Овощи – кладовая здоровья»





1 Я Б Л О 2 К О

3 Р

4 К

Е

А

П

У

А

П

5 Б А Н А Н

6 С Л И В

А

7 Л

Т

Ч

8 Г Р У Ш А

9 С

К

10 К И В И

Е

К

Л

11 А Н А Н А С

Секреты здорового питания.

- *Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.*
- *Пищу необходимо тщательно пережевывать.*
- *Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).*
- *Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.*
- *Главное – не переедайте!*
- *Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.*
- *Не злоупотребляйте сладостями.*
- *Ужинайте за 2 часа до сна.*



Будьте здоровы!