

# Здоровое питание

Что такое здоровая пища и как ее приготовить



# ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

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



# 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 (употребление алкоголя, табакокурение).
  - 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
  - 9) Правильная организация отдыха и труда.
-

# Зачем человек ест?





# «Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

---



# Сколько раз в день необходимо питаться?

---

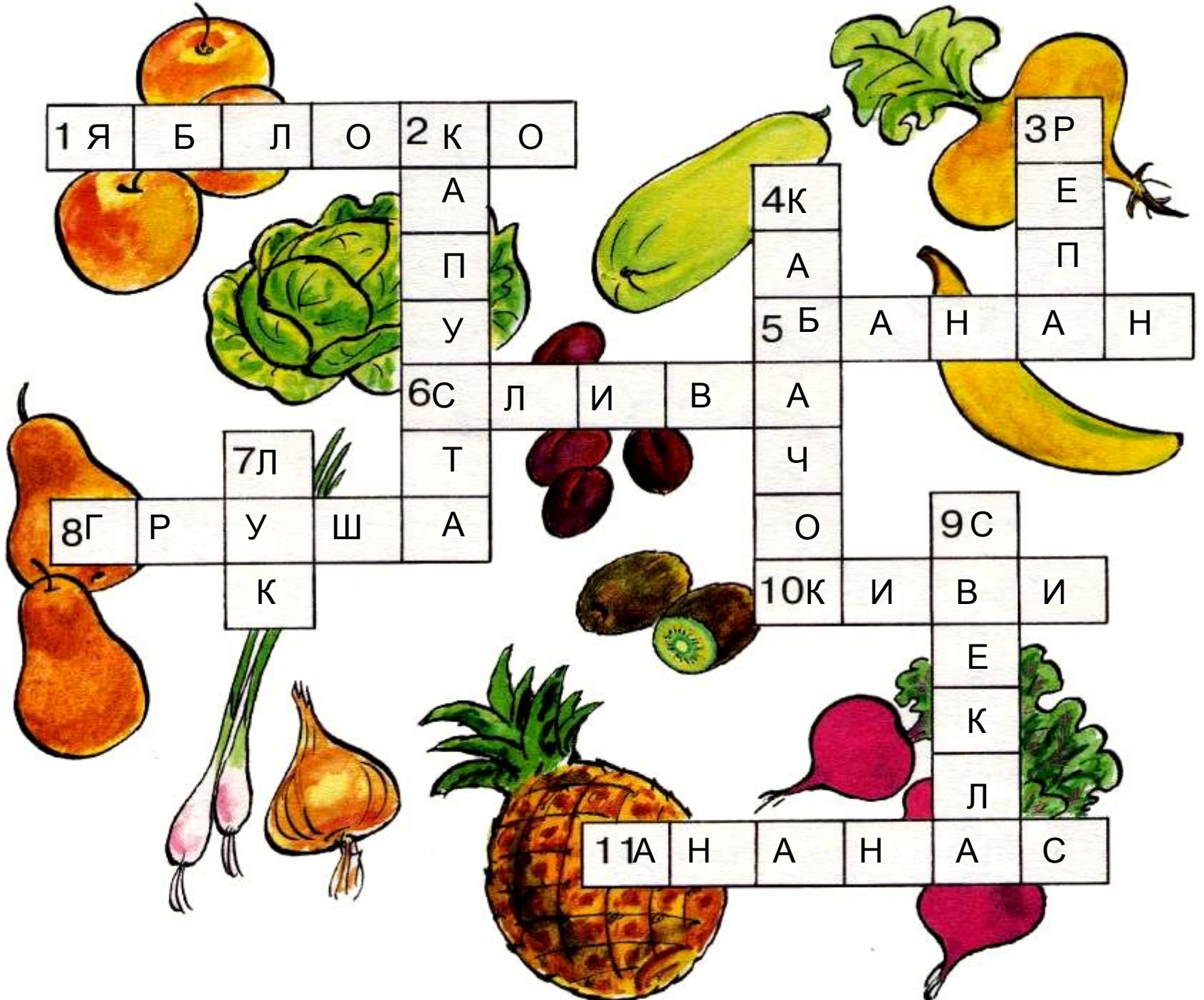
1. Завтрак (дома).
  2. Завтрак (второй в школе).
  3. Обед.
  4. Полдник.
  5. Ужин.
-

Два условия правильного питания:

---

*разнообразие*

---



1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

Т

А

7 Л

8 Г Р

У

Ш

А

К

4 К

А

5 Б

А

А

Ч

О

10 К

И

В

И

3 Р

Е

П

А

Н

9 С

Е

К

Л

11 А

Н

А

Н

А

С



Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

---

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, сало

---

## Полезные продукты

Рыба,  
кефир,  
геркулес,  
подсолнечное масло,  
морковь,  
капуста,  
яблоки,  
груши,  
хлеб



## Неполезные продукты

Пепси,  
фанта,  
чипсы,  
жирное мясо,  
торты,  
«Сникерс»,  
шоколадные конфеты



# Молочные продукты

---



# Правила правильного питания.

---

- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
  - Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
  - Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
  - Главное – не переедайте!
-



---

**Желаю вам цвести, расти  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.**

---