



**Чтобы многого добиться,  
Чтобы хорошо учиться,  
Надо нам стараться,  
Правильно питаться!**





***«Ешь правильно и лекарство  
ненадобно»***

***«Ужин не нужен, был бы обед»***

***«Какова еда и питье – таково и  
жизнe»***

***«Как полопаешь, так  
и потопашь»***

**Зачем человек ест?**



**Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать,  
смеяться, работать, чтобы жить, нужно  
принимать пищу.**

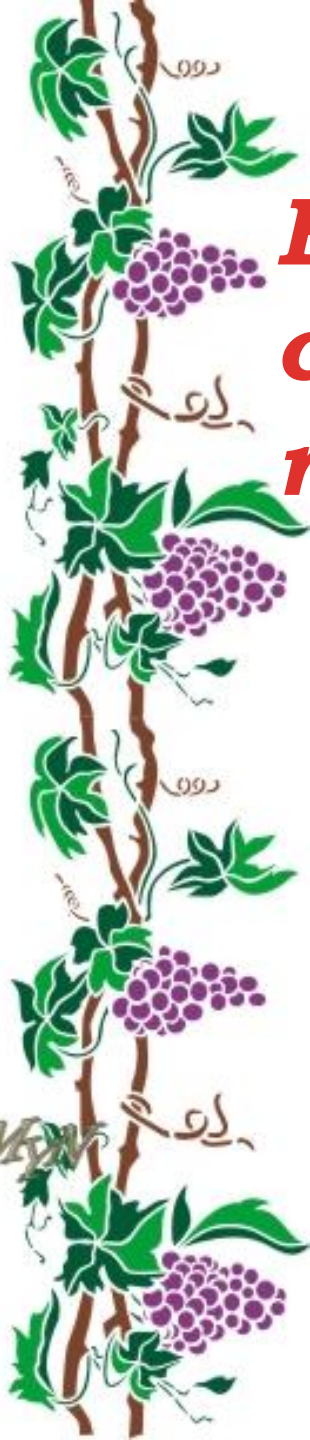


**Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.**

**Очень полезно есть овощи и фрукты.**



**Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища.**



A still life composition featuring a plate of dumplings, a bowl of flour, a glass of oil, and a bowl of sugar, with a cartoon character holding a diploma.

***А знаете ли вы...***

**5 из 9 основных причин смерти в мире – атеросклероз, кровоизлияние в мозг, болезни сердца, диабет и рак – могут вызываться неправильным питанием.**

**Что же делать?...**

**Ответить на вопрос нам  
помогут принципы  
рационального питания,  
предложенные ВОЗ и ФАО:**





# 1. Полноценность

**Ежедневное систематическое потребление свежих овощей и фруктов, особенно зелени.**



## **2. Разнообразие**

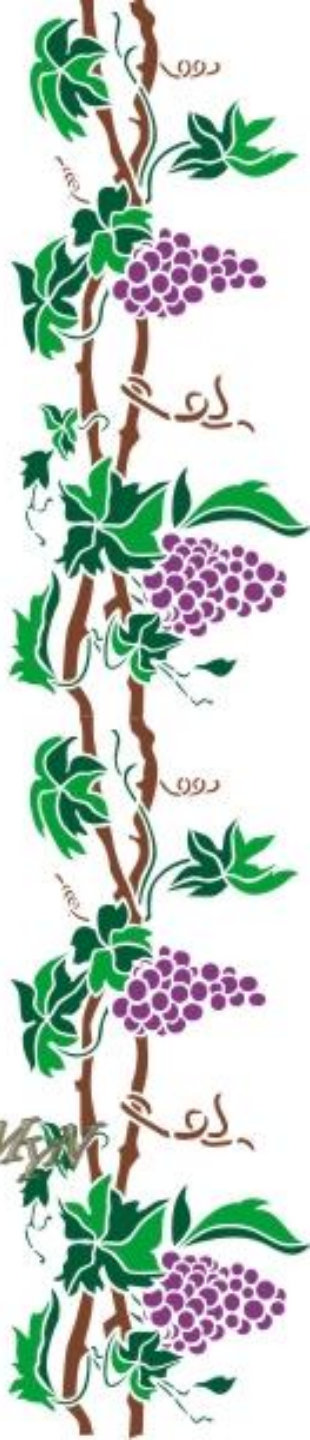


**В пище должен присутствовать большой набор биологически активных веществ, т.к. каждый продукт содержит вещества, которые не встречаются в других продуктах.**



### **3. Сбалансированность**

**Удовлетворение  
потребностей  
организма в  
незаменимых,  
жизненно-важных  
веществах,  
присутствие  
которых в пище  
создаёт  
оптимальные  
условия для  
обмена  
веществ с  
окружающей  
средой.**



## **4. Четырехразовое питание**

**Предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.**



## **5. Умеренность**

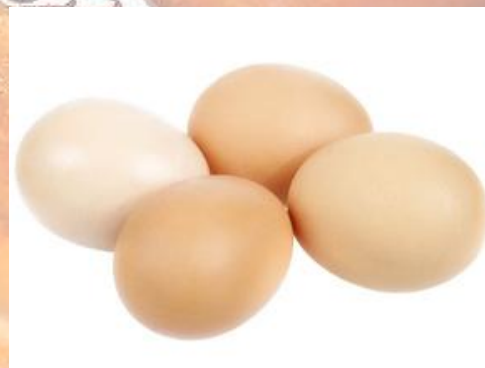
**Исключение переедания при обеспечении потребности организма в калориях в соответствии с затратами энергии**



**А теперь попробуйте отгадать,  
о каких основных продуктах  
питания идет речь?**



**Крепь –  
город,  
Да бел –  
город,  
А в Беле –  
городе  
И комковато,  
Воску брат,  
И нозоревато,  
И мягко, и  
ломко,**



**Чиста, да не  
вода,  
Клейка, да не  
смола,  
Бела, да не снег,  
Сладка, да не  
мёд;**

**От розатого  
Сидит барыня в  
ложке,  
И живилькам  
Свесив ножки.  
дают.**

**Одну меня не едят,  
А без меня мало  
съедят.**

