



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

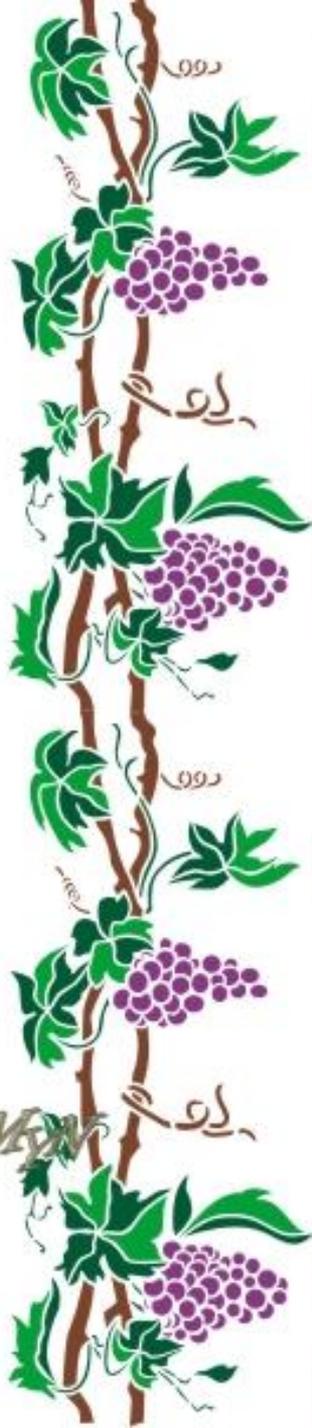




**Зачем человек ест?**



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

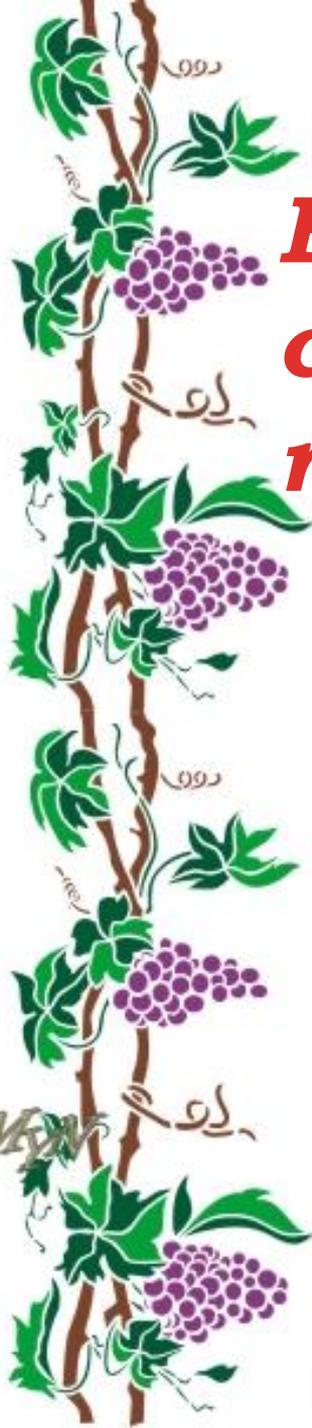


**Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.**

**Очень полезно есть овощи и фрукты.**



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



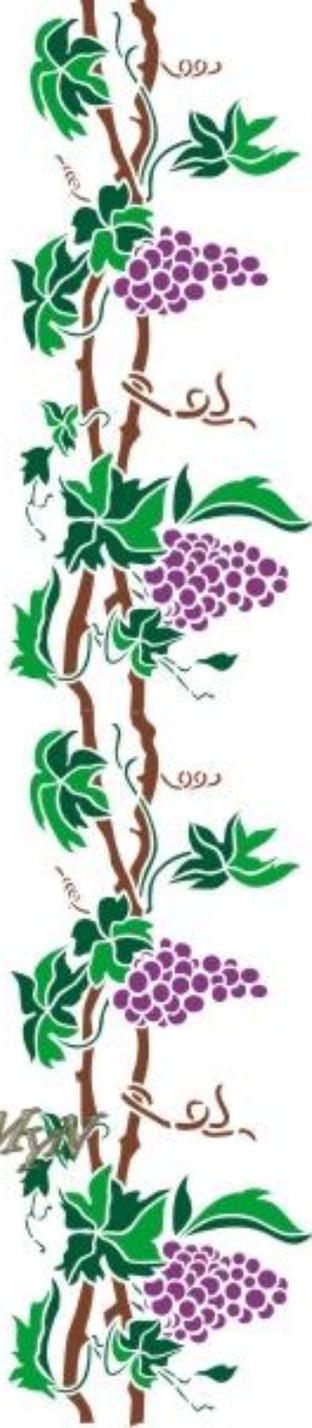
A still life illustration of a table setting. In the center is a large plate of golden-brown dumplings. To the left is a bowl of white flour, and to the right is another bowl of white flour. In the background, there is a glass of yellow oil and a cartoon character wearing a black graduation cap and holding a diploma. The table is covered with a patterned tablecloth. On the left side of the image, there is a vertical decorative border with green leaves and purple grapes.

**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

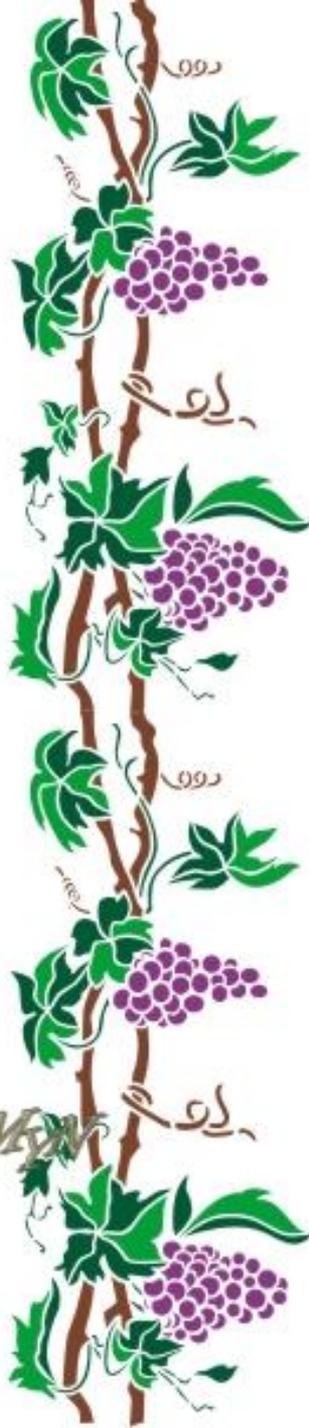
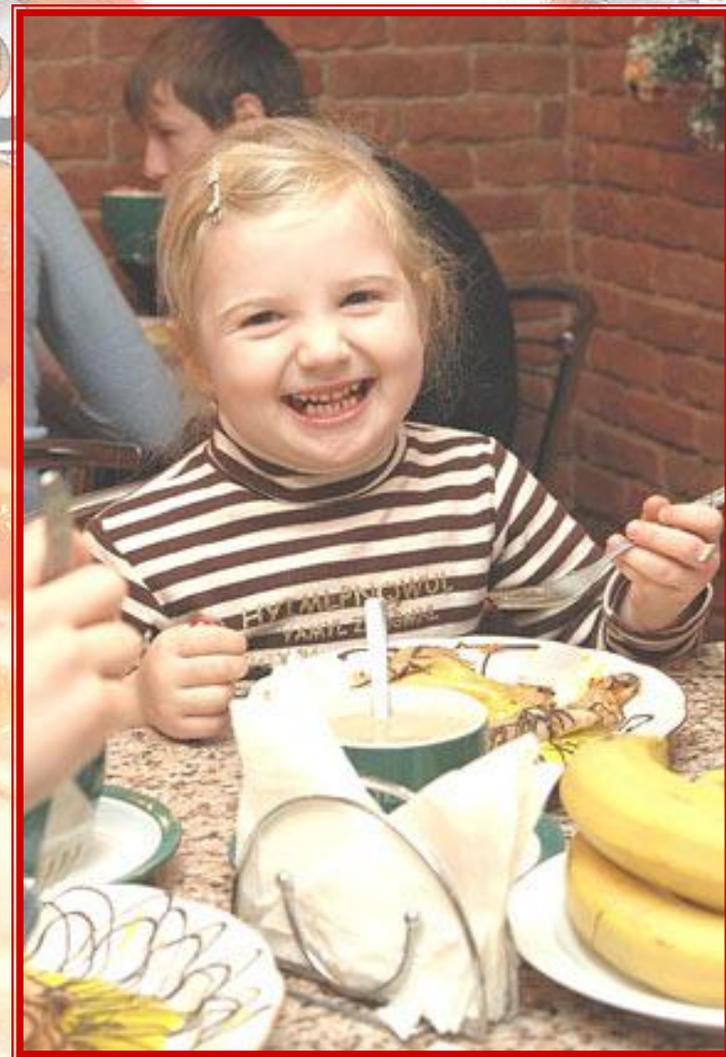
**Ежедневное систематическое потребление свежих овощей и фруктов, особенно зелени.**





### 3. Сбалансированность

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



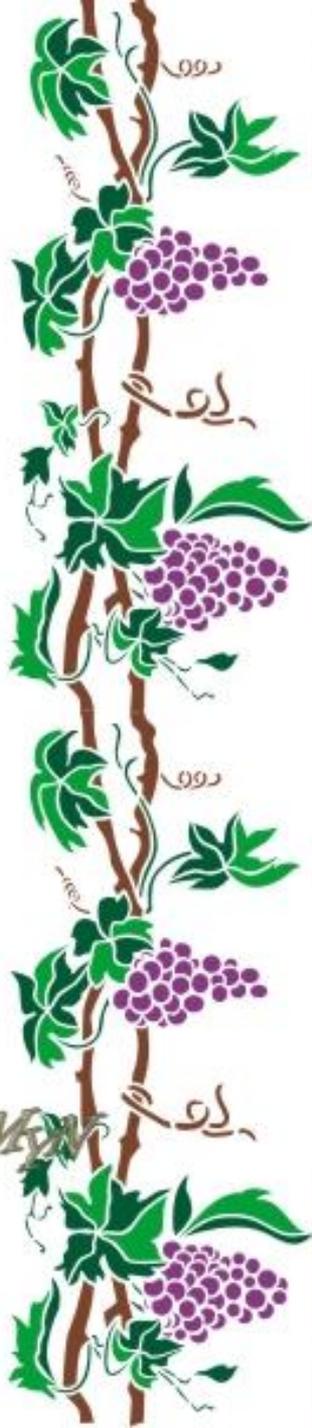
## **4. Четырехразовое питание**

**Предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.**



## **5. Умеренность**

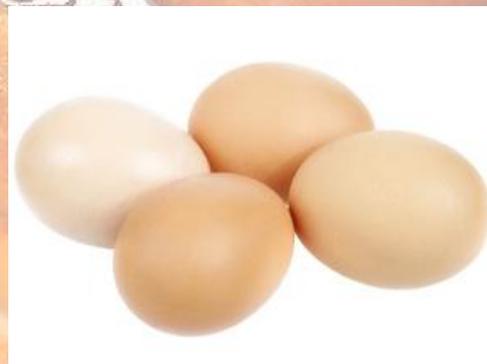
**Исключение переедания при обеспечении потребности организма в калориях в соответствии с затратами энергии**



**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.**

