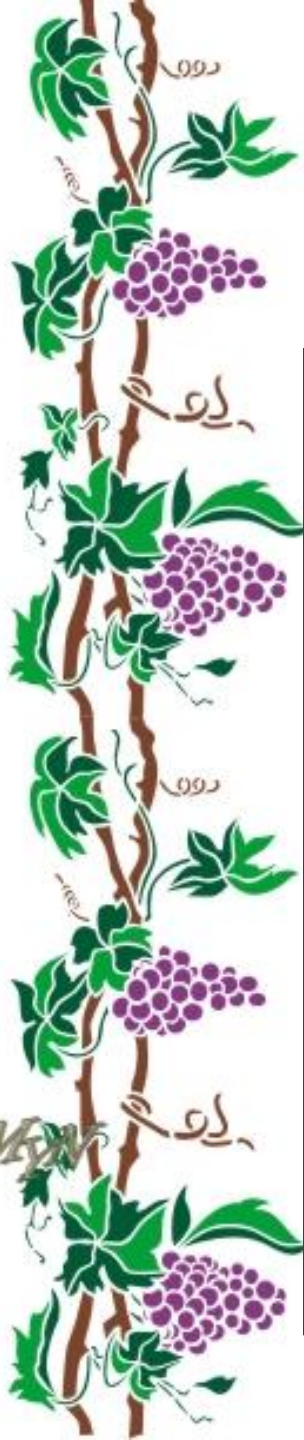




**Чтобы многого добиться,
Чтобы хорошо учиться,
Надо нам стараться,
Правильно питаться!**



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.



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

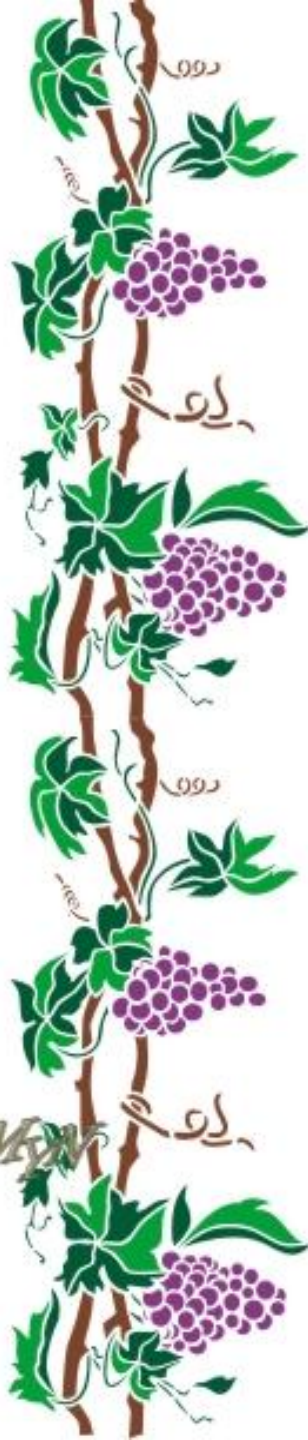


В пище должен присутствовать большой набор биологически активных веществ, т.к. каждый продукт содержит вещества, которые не встречаются в других продуктах.



3. Сбалансированность

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



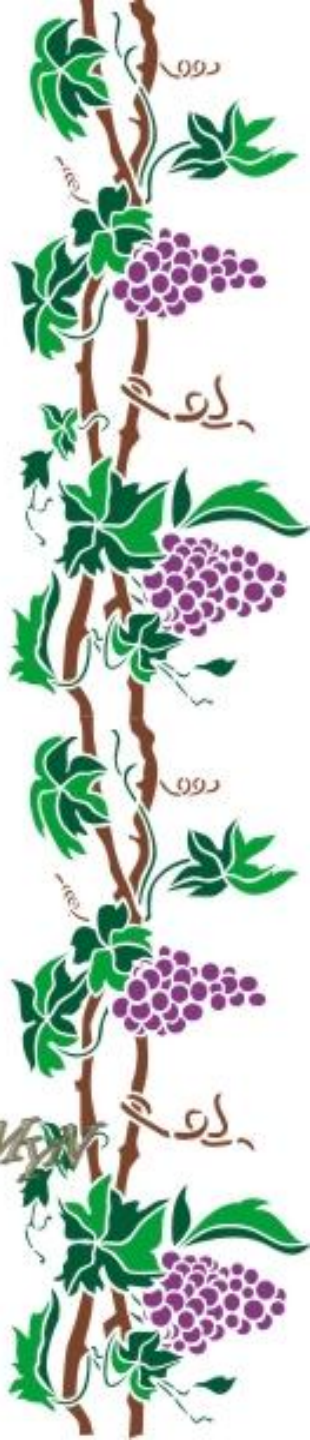
4. Четырехразовое питание

Предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.



5. Умеренность

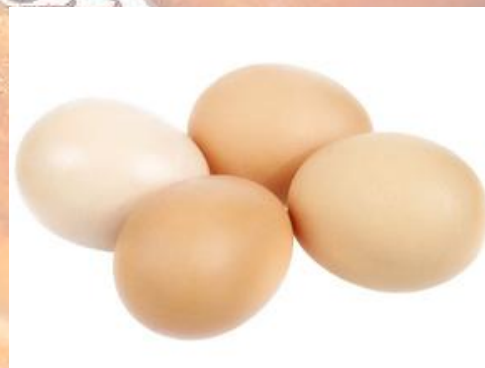
Исключение переедания при обеспечении потребности организма в калориях в соответствии с затратами энергии



**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.**

