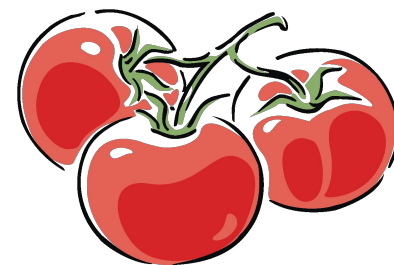
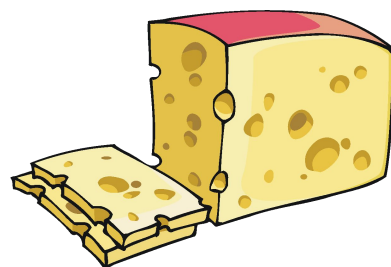
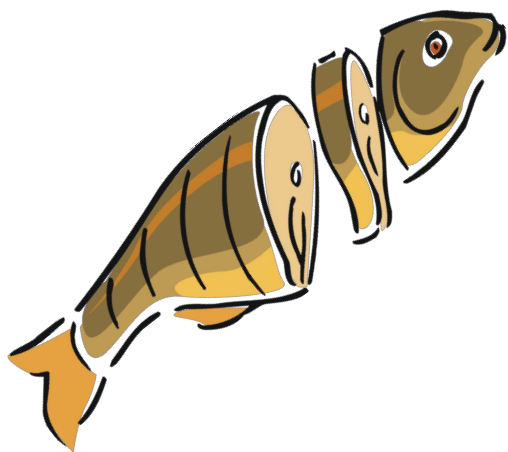




Здоровье- правильная
нормальная деятельность
организма. Его полное
физическое и психическое
благополучие.

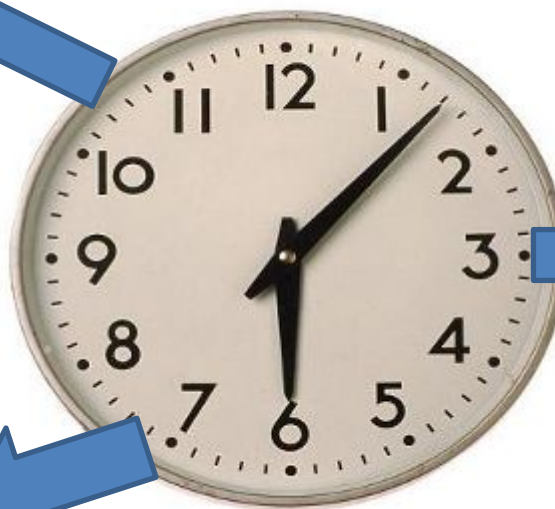
П И Т А Н И Е

Наше питание

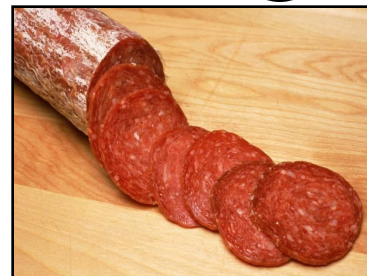
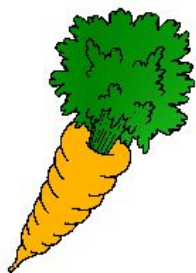
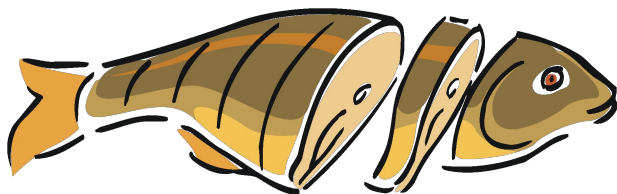
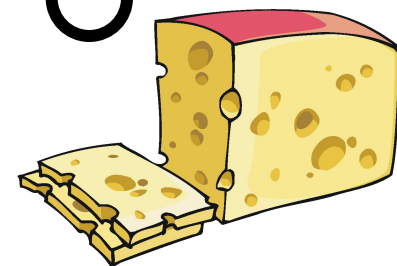
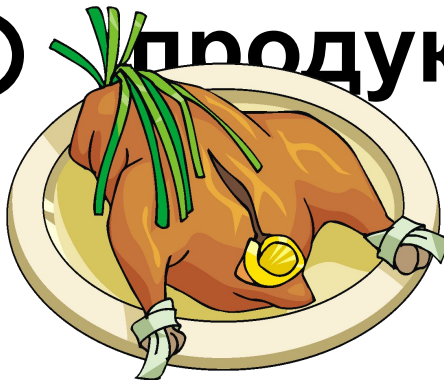
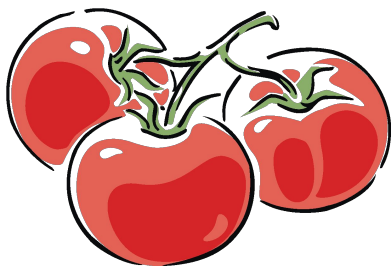




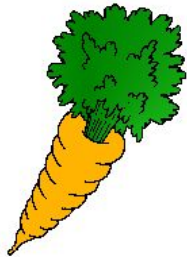
МЕНЮ КАРЛСОНА



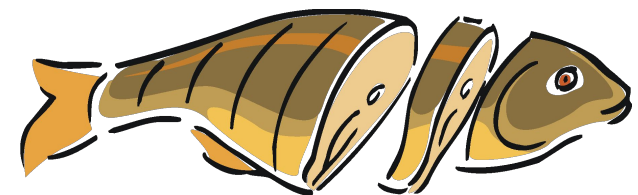
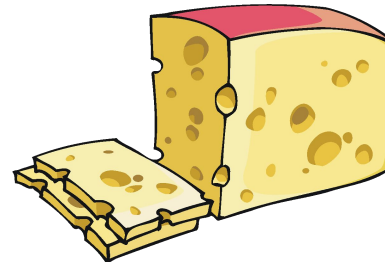
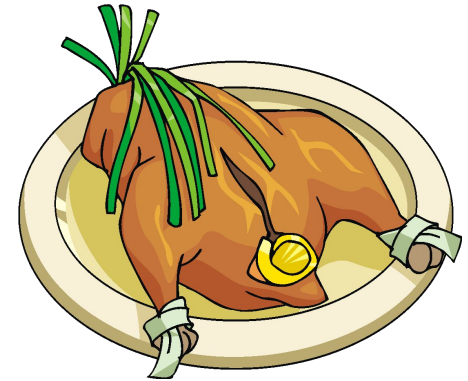
На какие две группы
можно разделить эти
продукты?



Продукты растительного происхождения



Продукты животного происхождения



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



НАЗВАНИЕ ВЕЩЕСТВ

- БЕЛКИ
- ЖИРЫ
- УГЛЕВОДЫ

ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ

- Творог, яйцо, мясо, рыба
- Масло, молоко
- Хлеб, крупа, картофель



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



НАЗВАНИЕ ВЕЩЕСТВ

ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ

- ВИТАМИНЫ

- ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Выберите продукты, которые полезны для вас :

Полезные продукты

Неполезные продукты

Морковь, лук, чипсы, попкорн, земляника, фанта, гамбургер, кефир, каша, торт, шоколадные конфеты, масло, пепси-кола, капуста, яблоко.





ПОЛЕЗНЫЕ
ПРОДУКТЫ



НЕПОЛЕЗНЫЕ
ПРОДУКТЫ





- **Хорошего понемножку, сладкого не досыта.**
- **Гречневая каша- матушка наша, а хлебец ржаной- отец наш родной.**
- **Наелся, как бык, не знаю, как быть.**



Золотые правила питания:

1. Главное – не переешьте.
Ешьте в меру.
2. Надо есть разнообразную пищу
3. Перед едой мойте руки с мылом.
4. Ешьте побольше овощей и фруктов и меньше сладкого.
5. Есть нужно в определенное время.

