



Помни всюду  
и всегда:  
Для нашего  
здоровья  
Полноценная  
еда –  
Важнейшее  
условие.

Правильное питание – старшее здоровье

*Как правильно питаться?*

Что значит  
быть здоровым?



- ЖИТЬ БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ; - ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ; - ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ.

# Что может повлиять на состояние здоровья?

- образ жизни;
- состояние окружающей среды;
- питание.

# Как вы считаете, зачем люди питаются?

Выбор ответа:

- чтобы жить;
- для удовольствия;
- чтобы получить энергию;
- чтобы расти;
- чтобы успокоиться;
- чтобы оставаться здоровым.



Что для вас важнее, конкретные продукты питания, или питательные вещества, содержащиеся в продуктах?

• **ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**



Какие питательные вещества вы знаете?

- белки;
- жиры;
- углеводы;
- витамины;
- минеральные вещества.

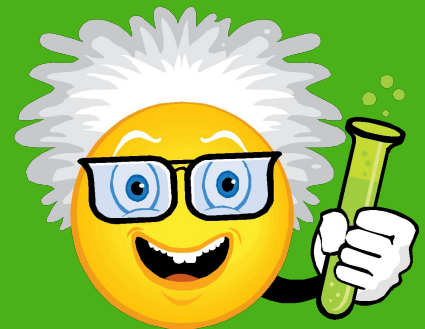
Какое значение имеют эти питательные вещества для организма человека?

**1 группа  
Физиологи**



Какие продукты питания  
являются полезными ?

*2 группа  
Эксперты*



**Разнообразиие блюд – неперменное  
условие здорового питания.**

**А какой правильный режим  
в питании?**

**3 группа  
Кондитеры**





Успехов Вам!