



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

Правильное питание – старшее условие

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!