

**ЗДРАВСТВУЙТЕ!**





# Компоненты здорового образа жизни



**Здоровое**



**Питание**

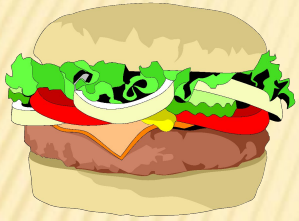


# Правила питания

---

1. Старайся соблюдать режим питания, питайся **регулярно** (завтрак, обед, полдник, ужин).
2. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
3. Ешь в меру, не переедай, питайся **умеренно** 4-5 раз в день.
4. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.
5. Старайся питаться **разнообразно**, организм должен получать всё необходимое.

# Вредные и опасные для здоровья продукты:



- Газированная сладкая вода – “Fanta”, “Pepsi”, “Coca-cola” и другие напитки с консервантами, на ароматизаторах и с красителями



- Чипсы, кириешки и сухарики

- Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, пюре и т.д.)



- Гамбургеры, хот-доги

- Жевательные резинки.

- Сладости (в большом количестве)







В И Т О М М И Н Н



В



А

Е



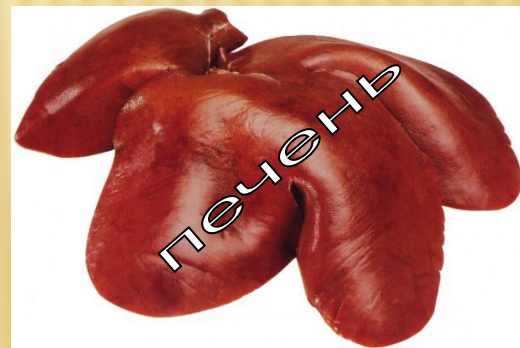
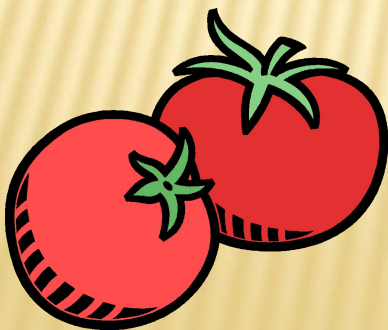
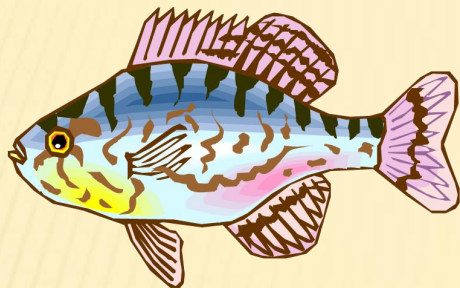
С



Д

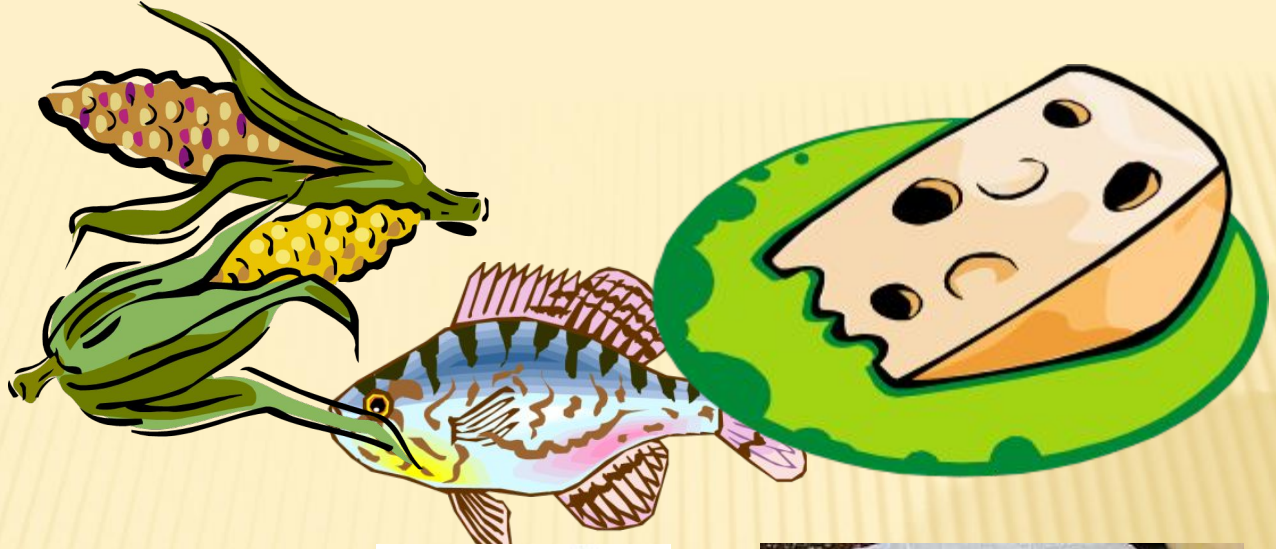


# A





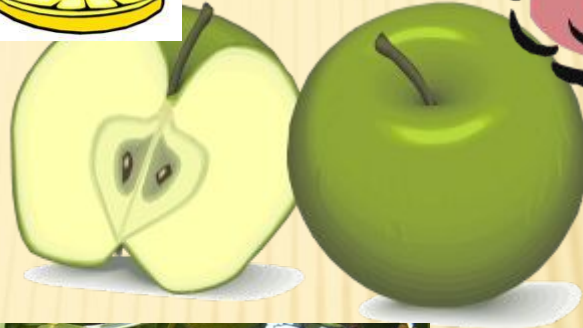
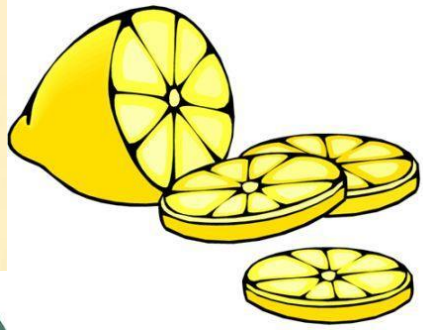
# B



Мирская Территория

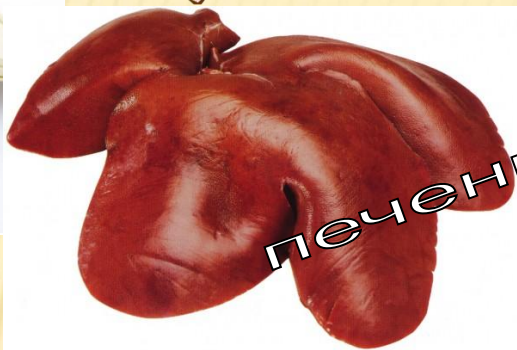
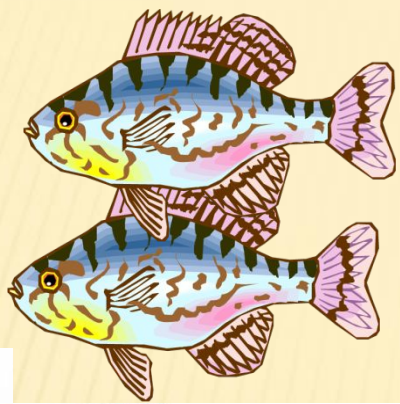


C

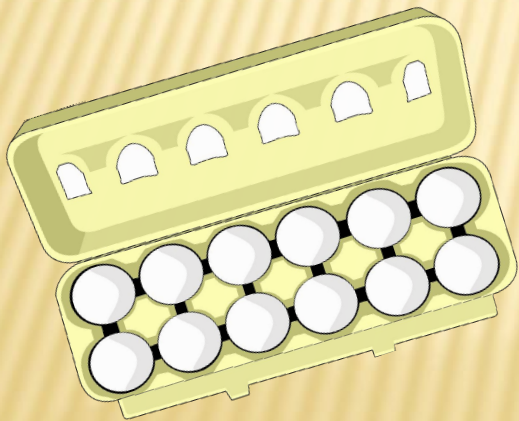




# D



печень

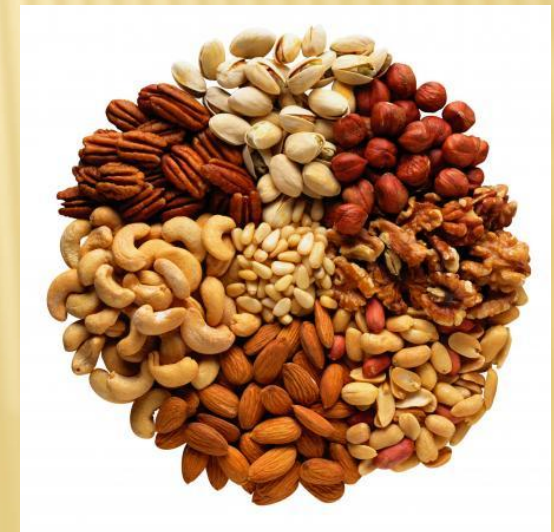
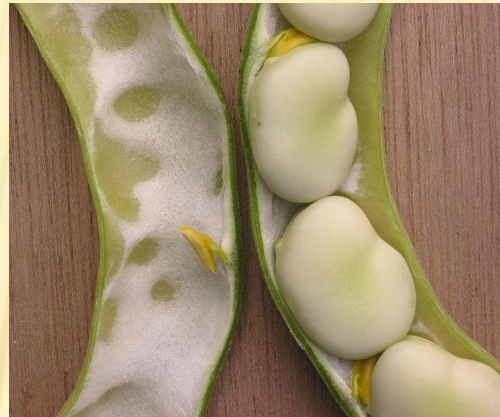


# E





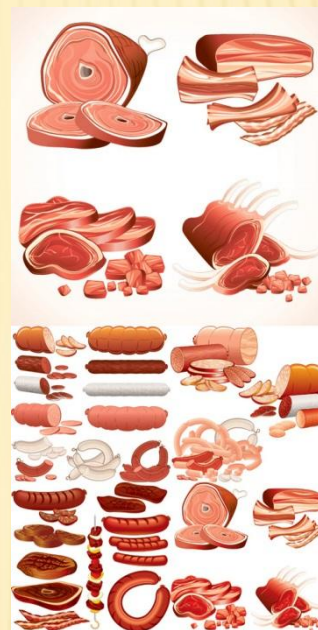
# Белки – строительный материал организма





# Жиры

Жиры – источник энергии







# **ПРОДОЛЖИТЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ**

---

*Мне было интересно ...*

*Сегодня я узнал ...*

*Теперь я буду ...*

*Мне стало понятнее ...*

***Чтобы быть здоровым нужно...***



Будьте здоровы!

