

ЗДРАВСТВУЙТЕ!



Компоненты здорового образа жизни



Здоровое

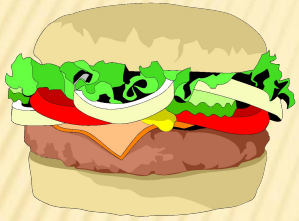


Питание

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



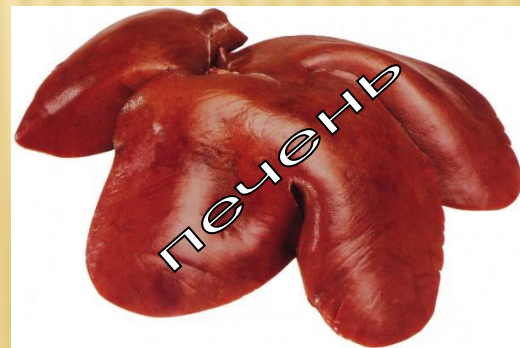
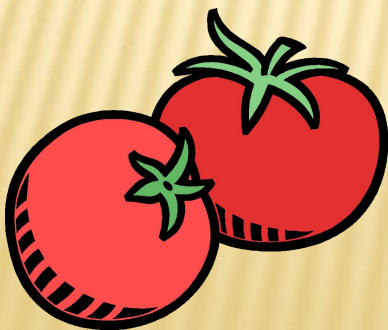
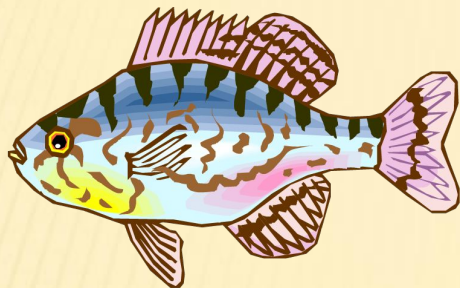
С



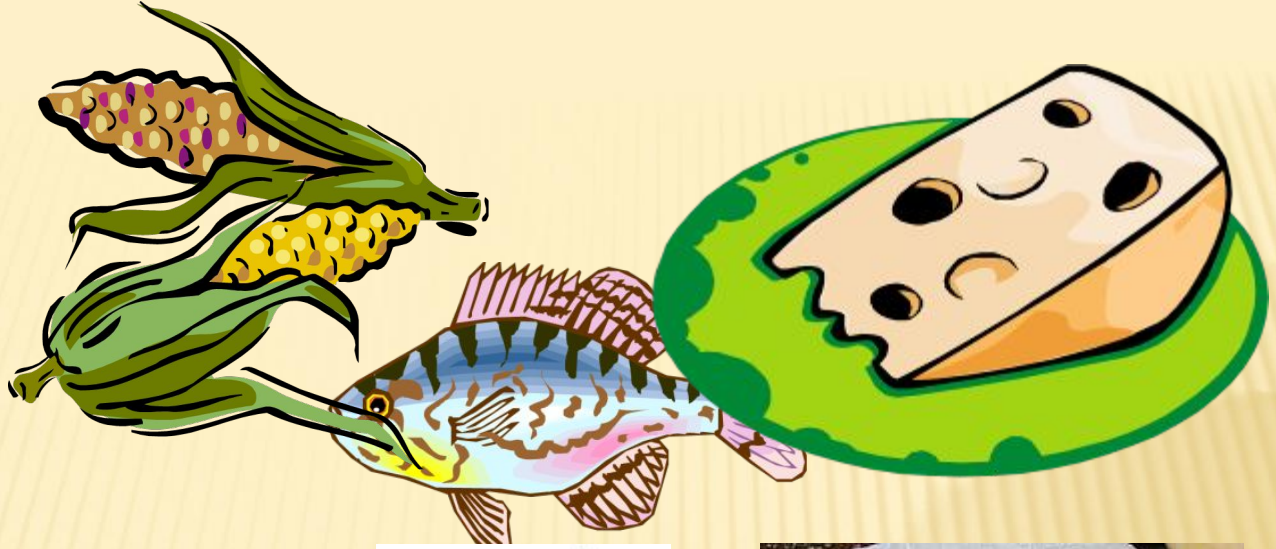
Д



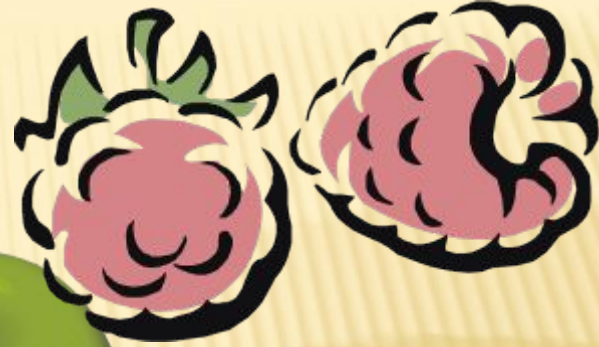
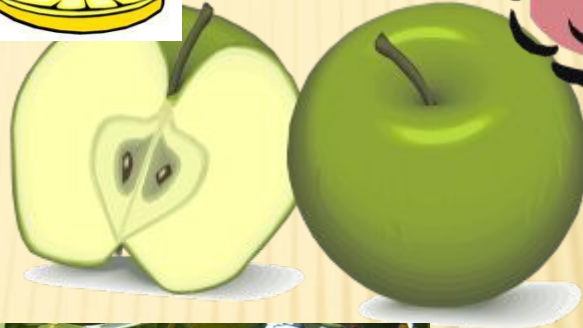
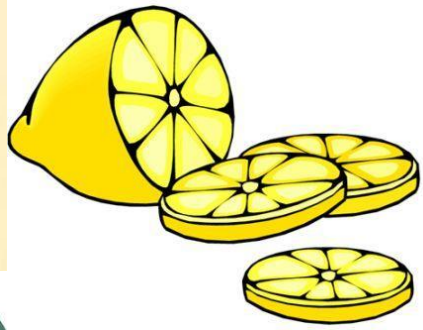
A



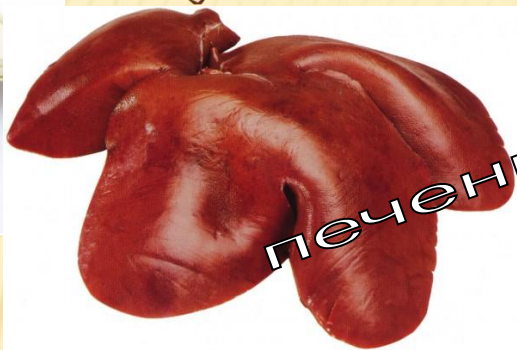
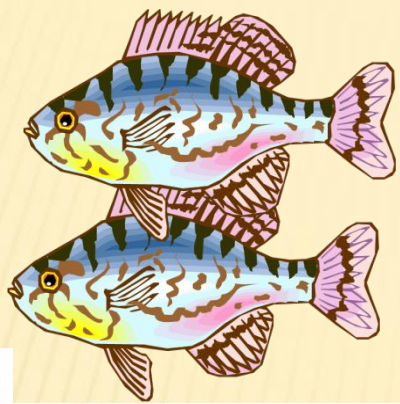
B



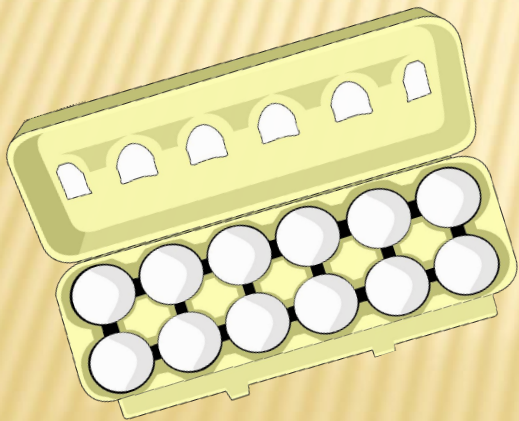
C



D



печень



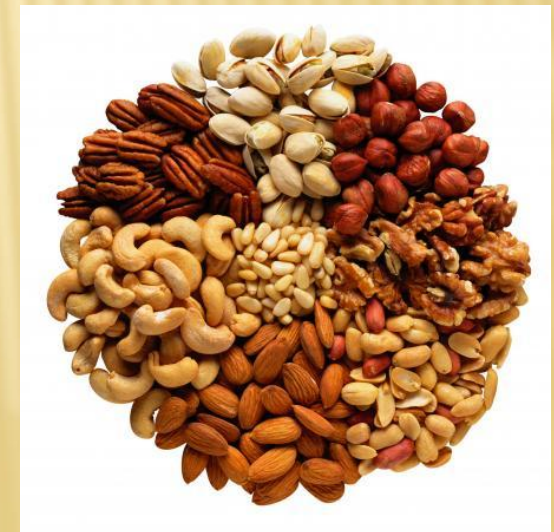
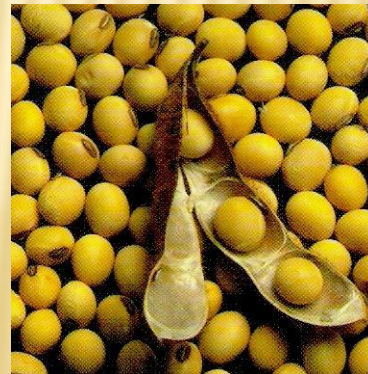
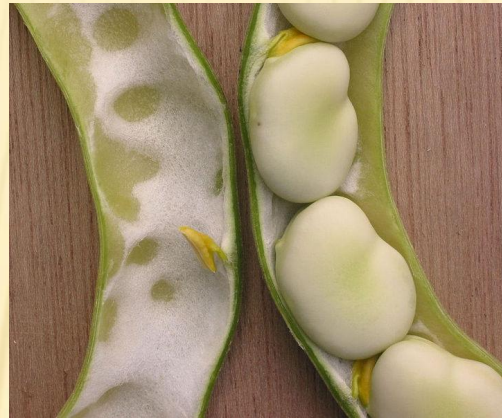
E



РЫБИЙ ЖИР

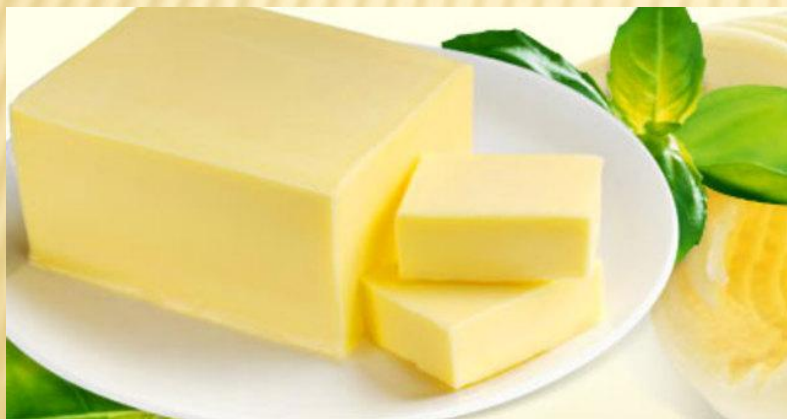
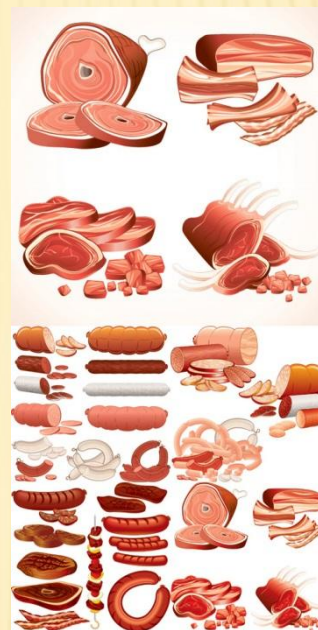
100 ml

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!

