

**Пять принципов
правильного
питания,
или
Добавьте здоровья в
вашу диету**



Наши задачи:



- Составить представление об основных принципах организации режима питания;
- Выявить роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;
- Объяснить, почему правильное питание – одно из составляющих здорового образа жизни;
- Научиться оценивать характер своего питания.

«Пищевая тарелка»

1. 7.30 – 8.00 – первый завтрак

2. 11.00 – второй завтрак

3. 13.00 – обед

4. 16.00 – полдник

5. 19.00 – ужин




Здоровой пище –

ДА!!!

**Фрукты и овощи –
наши друзья!!!**





5 принципов правильного питания

Задание: пройти «дорожку», отвечая на вопросы теста и решая кроссворды.

Победитель откроет нам законы правильного питания и получит приз!

Регулярность

- Ешь 4-5 раз в день в одно и то же время.
- Перерыв между приёмами пищи не должен составлять больше 3-4 часов.



Адекватность

- Количество пищи, которое съедаешь в течение дня, должно соответствовать твоим затратам энергии.
- Избыточное потребление пищи приводит к увеличению веса!

Разнообразие

- Наш организм нуждается в разнообразных питательных веществах.
- В твоём рационе питания должны быть разные продукты и блюда:

растительные;

молочные;

мясные;

рыбные.



Безопасность



Чтобы не отравиться или не получить травму, необходимо:

- **Соблюдать технику безопасности на кухне;**
- **Уметь различать свежие - несвежие продукты;**
- **Не употреблять неизвестные продукты.**

Удовольствие



- Правильное питание не только помогает сохранить здоровье, но приносит **удовольствие от вкуса пищи, оформления блюда, умения красиво есть и вести себя за столом.**

Еда - пища

 **НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ
тела,**

НО И ДЛЯ ума!





**Добавьте цвета в
вашу диету**

