

# Путешествие в страну Здоровья



Формула жизни:

**ЖИЗНЬ =  
ЗДОРОВЬЕ + СЕМЬЯ +  
УЧЕБА + ДРУЗЬЯ**

# Здоровый РЕБЕНОК - успешный РЕБЕНОК

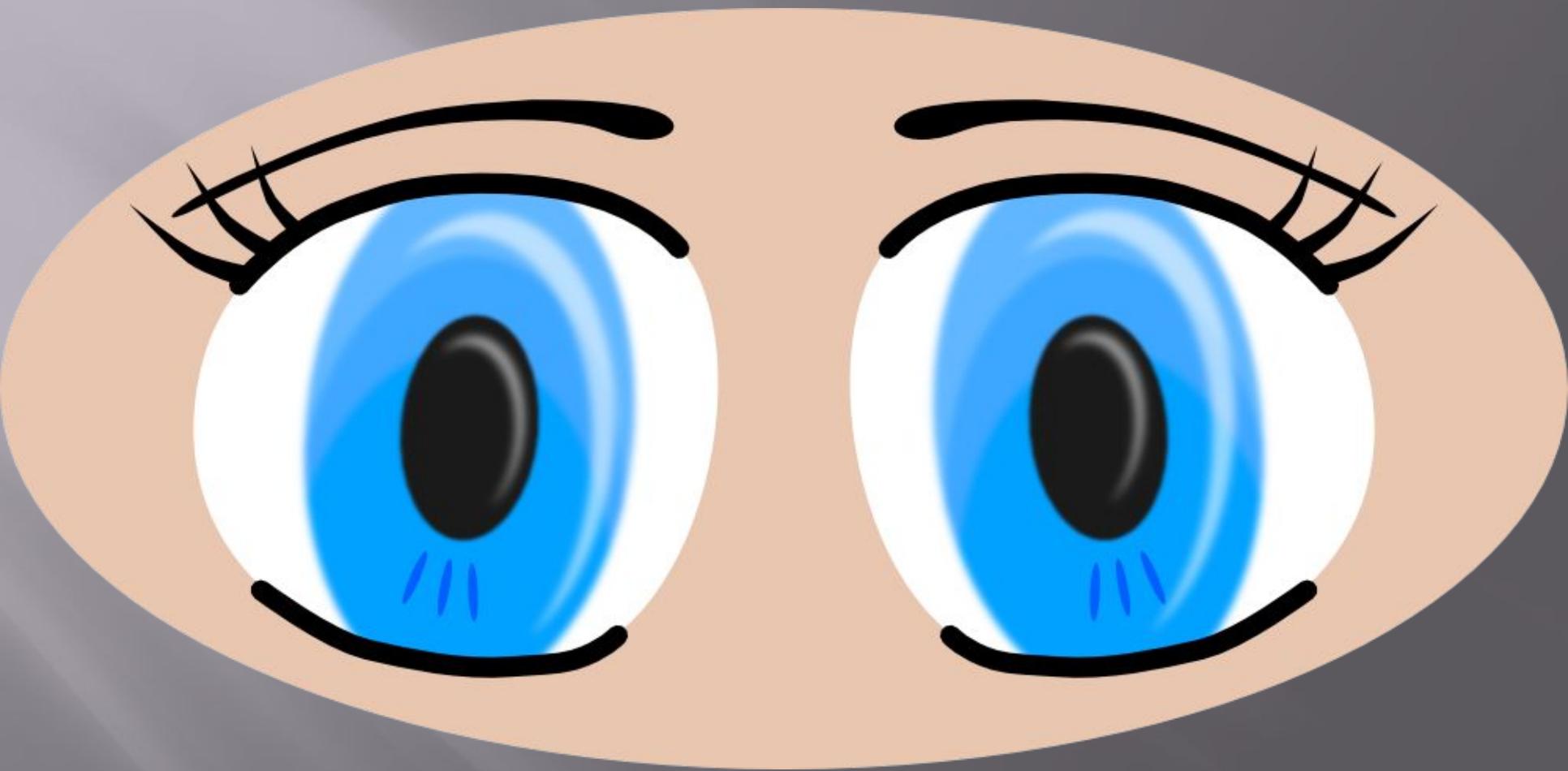


**1. «Здоровый человек - богатый человек».**

**2. « В здоровом теле – здоровый дух».**

**3. «Здоровье - дорожке золота».**







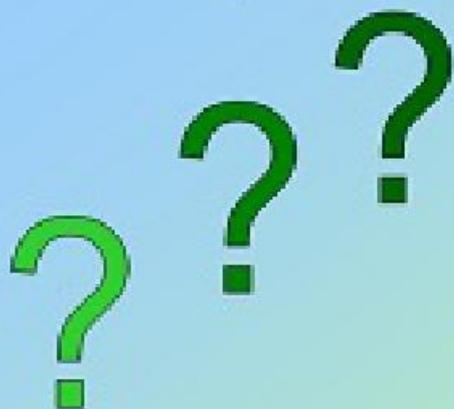








# Игра «Что? Где? Когда?»





# Проспект «Здоровье Человека»



# Отдых в парке



ПОДЕЛИСЬ СВОЕЙ



ДОБРОТОЙ!

# Площадь Гигиены



# Кафе «приятного аппетита»





*Наш  
разговор  
о здоровом, правильном  
питании !*



# Правильное питание – залог здоровья!



Для жизни  
нам нужна  
энергия, и  
мы  
получаем  
её из еды и  
питания.



# Пирамида питания

Жиры, масла,  
сладости

Молочные  
продукты  
2-3 порций

Мясо, рыба,  
яйца, птица  
2-3 порций

Овощи  
3-5 порций

Фрукты  
2-4 порций

Зерновые, рис, крупы,  
макаронные изделия, хлеб 6-11 порций



# Режим питания

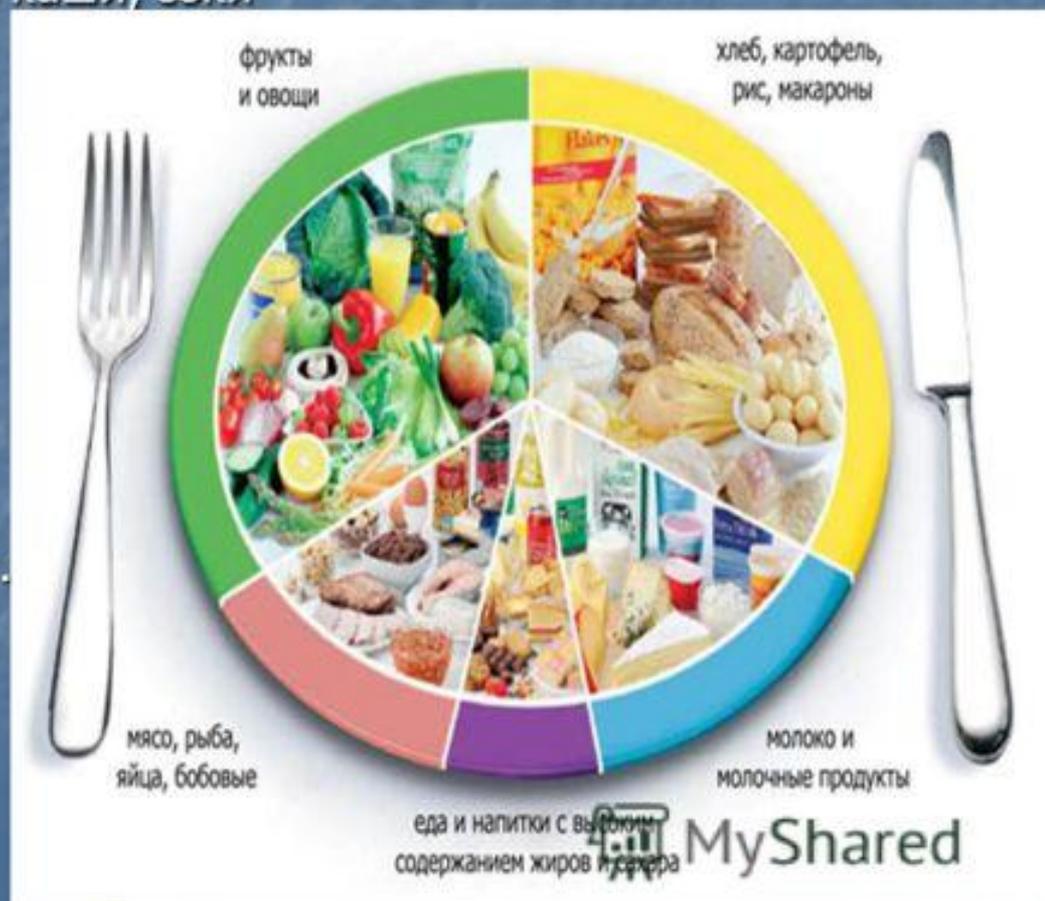
- 1 завтрак: мясо, рыба и бобовые

- 2 завтрак: фрукты, овощи, каши, соки

- Обед: хлебные изделия, картофель, рис, макароны, соки.

- Полдник: молоко и молочные продукты.

- Ужин: еда и напитки с высоким содержанием жира и сахара.



# Здоровый РЕБЕНОК - успешный РЕБЕНОК



# Бульвар « Не болей»





# ЗДОРОВЬЕ -

Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

# Будьте здоровы!

Спасибо за внимание

