



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

# Правильное питание – слагаемое здоровья

*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.



1

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!