

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



## САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



- Жевательные конфеты , пастила в яркой упаковке , «чупа-чупсы» – всё это , без сомнения , вредные продукты . Мало того , что все они содержат огромное количество сахара , так ещё и химические добавки , красители , заменители и так далее .



## ЧИПСЫ

- ❑ Чипсы – очень вредные для организма . Чипсы – это ничто иное , как смесь углеводов и жира , в оболочке красителей и заменителей вкуса .





# Кола



- Сладкие газированные напитки , смесь сахара , химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредны вещества .



# ЭТО ВРЕДНО

Это вредно!



Это вредно!



# ЭТО ПОЛЕЗНО

Это полезно!



Это полезно!



# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



## *ПРИЁМ ПИЩИ*

### **Правильный режим питания**

- 1). Прием пищи в одно и то же время.
- 2). 4-5 разовое питание.
- 3). Интервалы в приеме пищи не менее 3х не более 5ти часов.
- 4). Между ужином и началом сна 3-4 часа.





## **ЗАПОМНИТЕ!!!**

**Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть.**



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!  
СТАНОВИТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!  
ОСТАВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!**

*Запомните*

Выполнила ученица 5 класса «А» Андреева Анастасия