

Здоровое питание

Выполнила: Никитина
Елена Владимировна,
ГБОУ школа №432
Колпинского района
Санкт-Петербурга



Правильное питание

- **Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**





Золотые правила питания



- ◇ не переедайте!
- ◇ тщательно пережёвывайте пищу!
- ◇ ешьте в одно и то же время - не менее 5 раз в день - свежеприготовленную пищу!
- ◇ пейте чистую воду в течение дня!

Пословицы о здоровом питании.

- *Кто хорошо жует, тот долго живет.*
- *Умеренное употребление пищи - мать здоровья.*
- *Гречневая каша-мать наша, хлебец-кормилец.*
- *Ох, здоровая еда, в жизни нам всегда нужна.*
- *Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым!*

ВИТАМИН

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Какой обед можно назвать здоровым?

А



Б



Пословицы о здоровом питании.

- *Кто хорошо жует, тот долго живет.*
- *Умеренное употребление пищи - мать здоровья.*
- *Гречневая каша-мать наша, хлебец-кормилец.*
- *Ох, здоровая еда, в жизни нам всегда нужна.*
- *Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым!*



*Спасибо
за
внимание!*