

# 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 жуёт, тот долго живёт.*
- *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!*

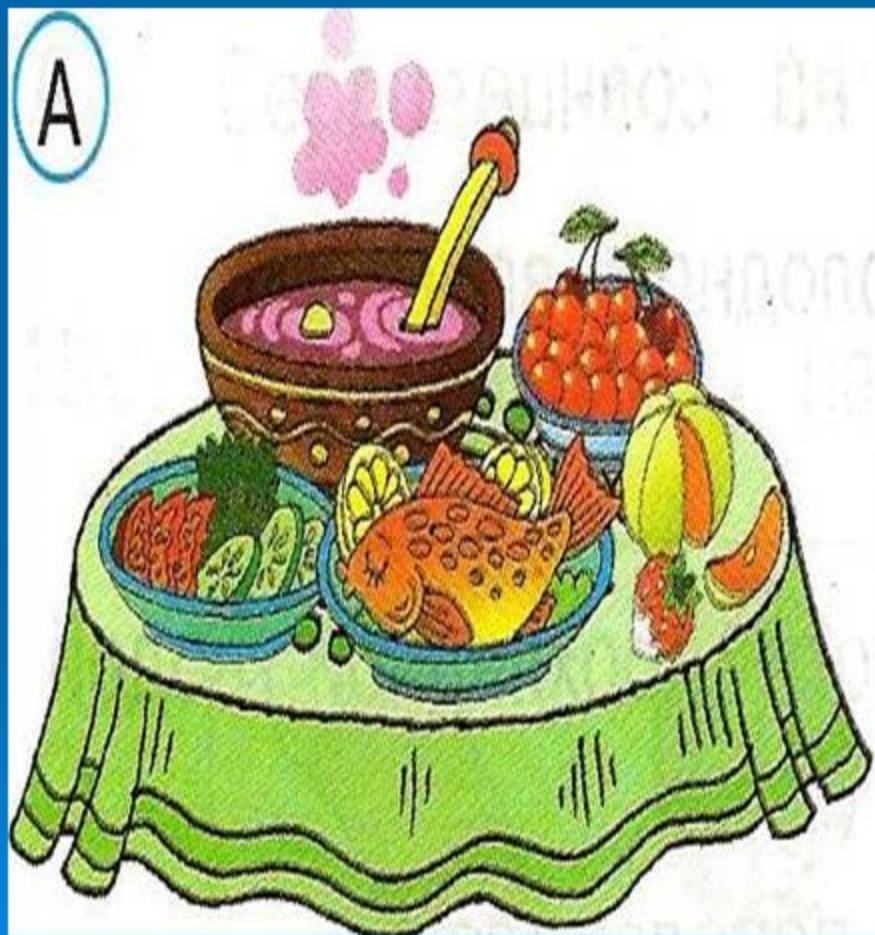
# ВИТАМИН

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!*