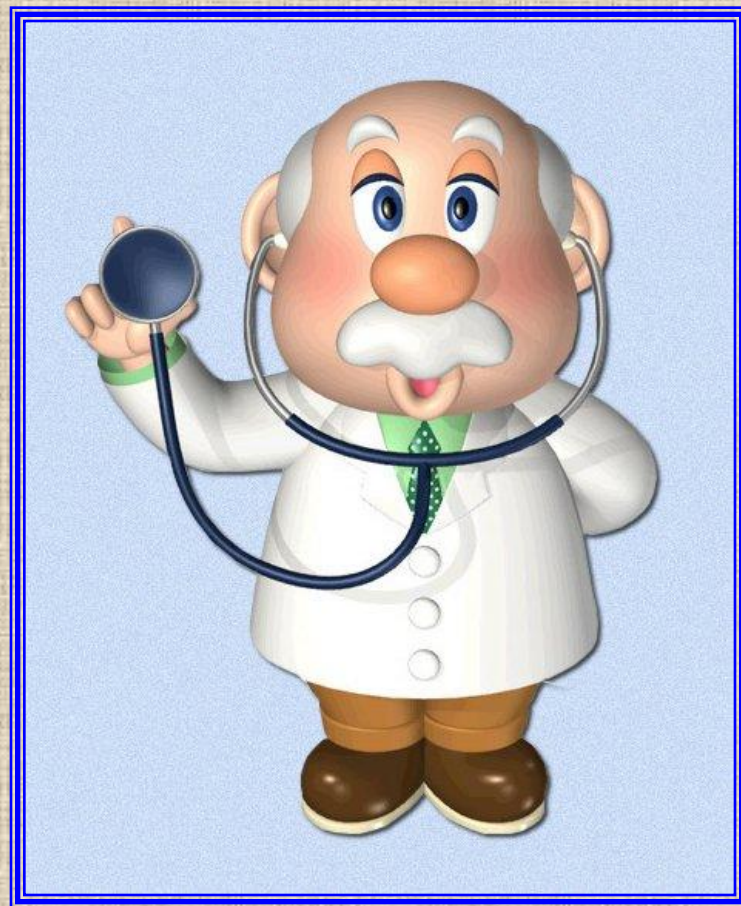


**Выбираем
правильное
питание**





Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.



Еда – средство общения людей



**Еда –
ИСТОЧНИК ЖИЗНИ**

Вегетарианцы



Сыроедение



Фаст-фуд



В переводе с английского

**ФАСТ-ФУД – быстрая
еда**

Традиционное питание



Что выбрать?

**Традиционное
питание**

Фаст-фуд
(американский вид питания)





Мнение знатока





Мнение врача

Любители фаст фуда



Гамбургер - 230 ккал
- 30 минут танцев

Биг мак - 430 ккал
- 1 час игры в футбол


Картофель
фри - 270 ккал
- 1 час копания грядки

Кока-кола - 160 ккал
- 1 час плавания

✓ Питание должно быть правильным.

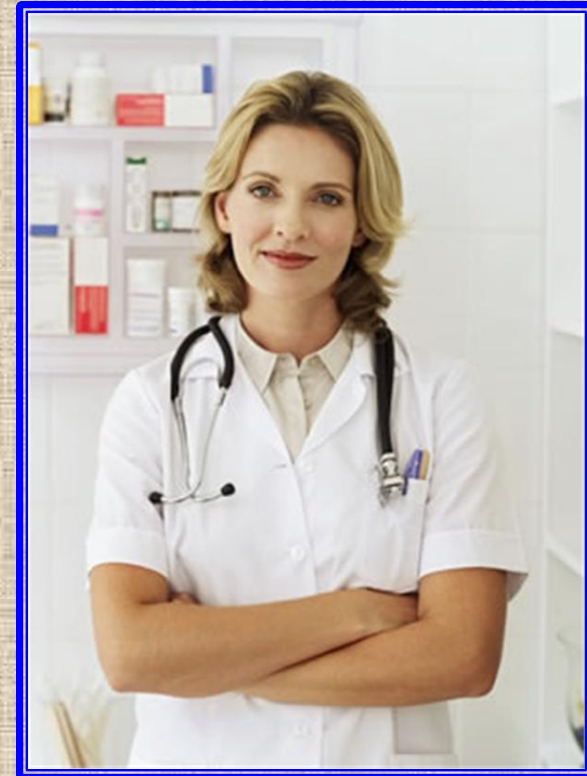
✓ Нельзя переедать.

✓ Питаться следует регулярно – 4 – 5 раз в день.

✓ В течении дня нужно есть  молочные, мясные, рыбные продукты, фрукты, овощи, хлеб, крупы.

✓ Еда должна быть теплой.

✓ Нельзя есть на ходу.



**Что означает в переводе
выражение «фаст фуд»?**

- хорошая еда

- горячая еда

- быстрая еда

Какого питания придерживался древний человек?

- вегетарианство**
- сыроедение**
- традиционное**

Назовите правильный режим питания .

- 4-5 раз в день**
- 2 раза в день**
- 3 раза в день**

Главное достоинство традиционного питания это:

- быстрота приготовления**
- залог здоровья**
- можно есть на ходу**



**Правильное
(традиционное)
питание –
залог
здоровья!**