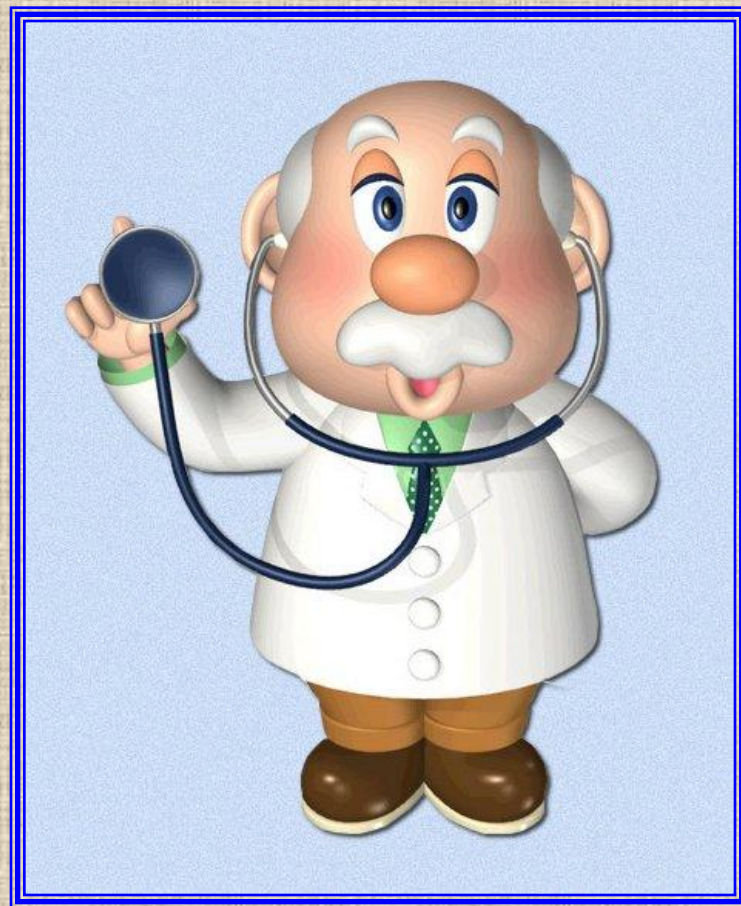


**Выбираем  
правильное  
питание**





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.

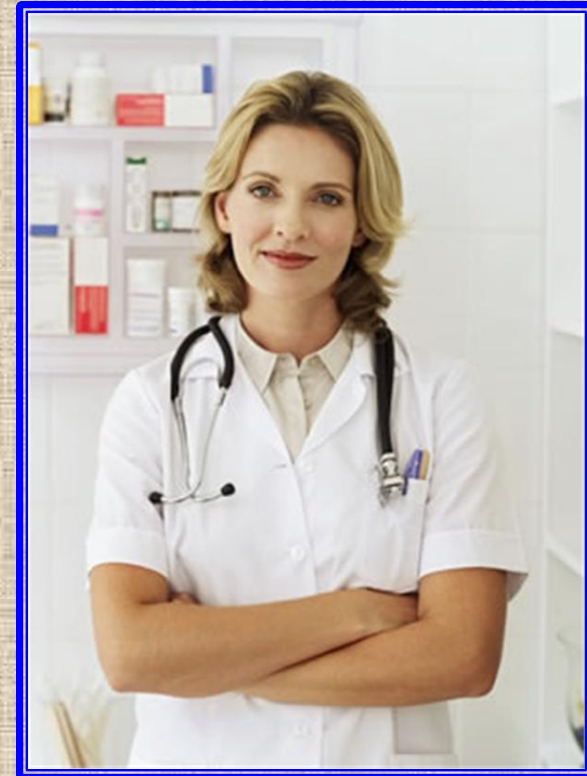
✓ Нельзя переедать.

✓ 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!**