

# Питание и здоровье



# Здоровый образ жизни – ЭТО:

- Соблюдение режима дня.
- Правильное питание.
- Закаливание.
- Соблюдение правил гигиены.
- Правила поведения за столом.
- Физический труд.
- Скажем «Нет!» вредным привычкам
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.

# Зачем человек ест?



# «Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

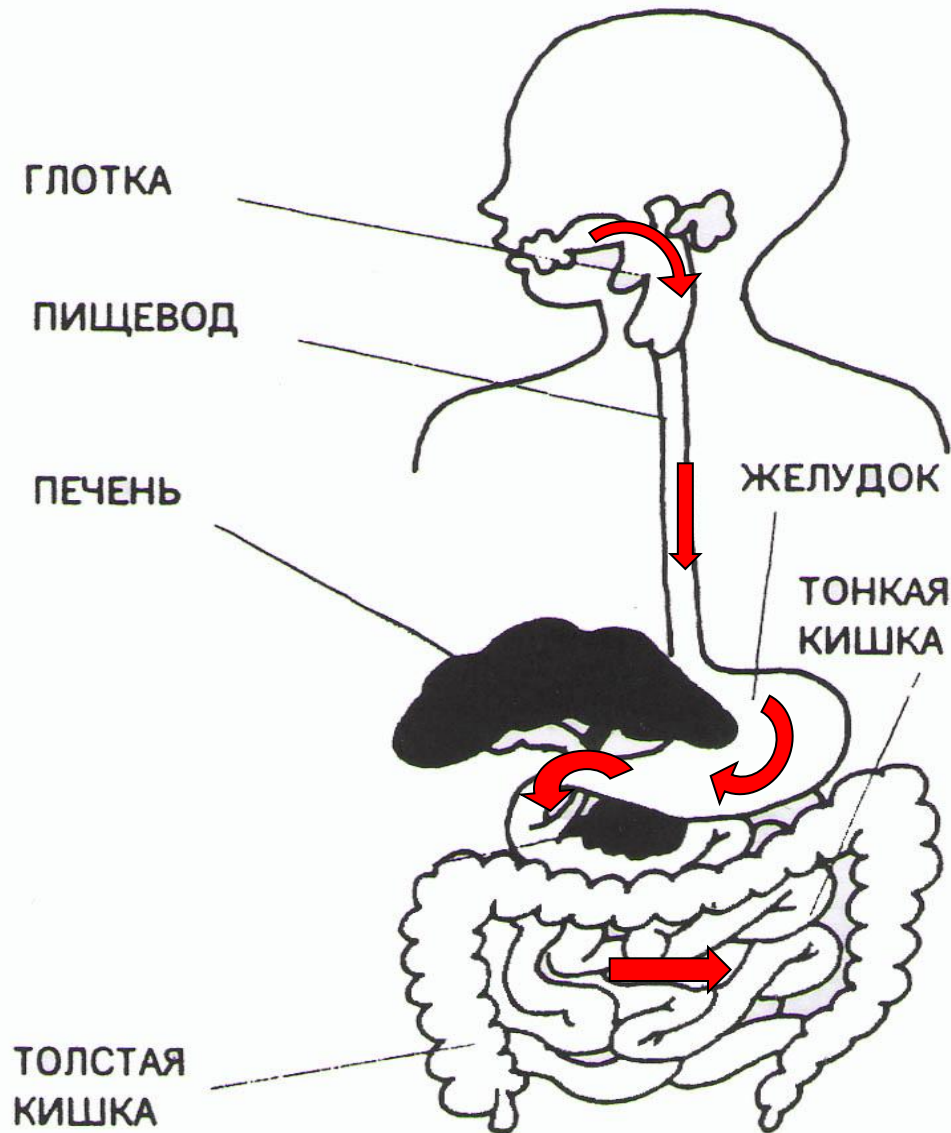


Вывод:

Человеку необходимо питаться.



# Органы пищеварения.



# Два условия правильного питания:

## Умеренность

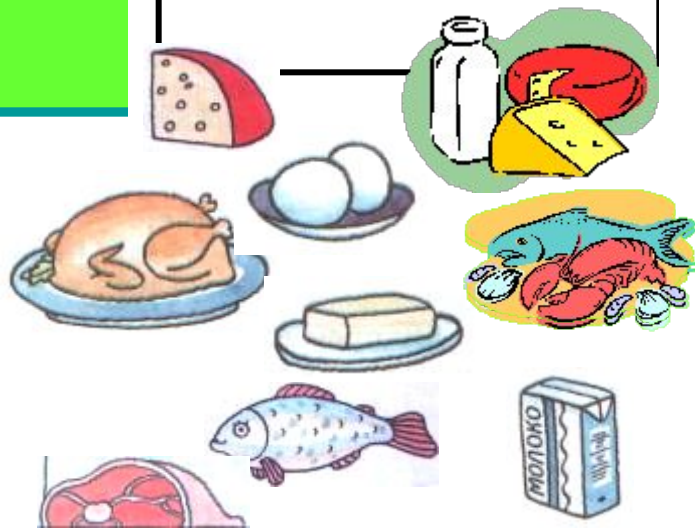


## Разнообразиие

# Какие вещества содержат продукты?

Белки

В продуктах животного происхождения



Жиры

В мясе, молоке, сале, в маслянистых растениях



Углеводы

В крупах, муке, крахмале, овощах, фруктах







# Золотые правила питания:

1. Главное – не переедайте.  
Ешьте в меру.
2. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
3. Перед едой мойте руки с мылом.
4. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
5. Во время еды не разговаривайте и не читайте.

