



Тема урока: Здоровая пища.



Знатоки здоровой пищи
советуют:



Чтобы правильно
питаться нужно
выполнять два
условия:

- УМЕРЕННОСТЬ
- РАЗНООБРАЗИЕ



Что значит
“умеренность”



Древним людям принадлежат мудрые слова:

“Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть”

Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить.



Что значит
“разнообразие”



Энергия

Мёд, гречка,
геркулес,
изюм, масло

Сила

Творог,
рыба,
мясо, яйца,
орехи

Рост

Ягоды,
зелень,
капуста,
морковь,

Развитие





C

