

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.





3Heprua

Мёд, гречка, геркулес, изюм, масло



Творог, рыба, мясо, яйца, орехи



PACE, T

зелень,

капуста,

морковь,

PASBITTIE

















