



# *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

