

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Работу выполнила
классный руководитель 1 «Б» класса
Делавина Н.Н.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Нужно есть то, что необходимо моему организму, а не то, что хочу есть я.
- Стараться есть в одно и то же время.
- Употреблять всегда свежие продукты, овощи, фрукты.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ, ЕГО РАЗУМ
ДАРИТ



НАША ПИРАМИДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ

- Фрукты и овощи надо хорошо мыть!
- Перед едой мой руки с мылом!
- Не передай! Ешь в меру!
- Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай с закрытым ртом.
- Во время еды не разговаривай и не читай!

ЗАПОМНИ!

Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день.

