

# 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 тоже 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.

