



Конкурс видеороликов «О ТОМ, ЧТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО»

**«Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы
есть»**



Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. При правильном питании человек получает все необходимые для организма вещества.



Пища должна быть питательной и разнообразной. Однообразная пища приедается, хуже усваивается.



В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения

Пирамида питания



Золотые правила ПИТАНИЯ

Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться



«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья» (А. Джамин)



«Кто долго жуёт – тот долго живёт»



Питаться лучше 4 раза в день. Взрослые люди могут есть 3 раза в день.

При четырехразовом питании потребление пищи распределяют так:

завтрак – 25%

обед – 40%

полдник – 15%

ужин – 20%



Пища должна быть не очень горячей и не слишком холодной. Не следует злоупотреблять острой пищей.



После еды требуется сполоснуть рот, очистить зубы от остатков пищи.

Пища с приятным запахом и вкусом вызывает аппетит и выделение пищеварительных соков



Сначала употребляют блюда, усиливающие сокоотделение (салат, винегрет, бульон)

**Помните! Сладости снижают
аппетит!**

Древнегреческий мудрец Сенека сказал:

**«Умеренное питание повышает
умственные способности.
Ум – тупеет от пресыщения».**



Здоровое питание должно быть:

1. Разнообразным.
2. Регулярным.
3. Умеренным.



Спасибо

за

внимание

