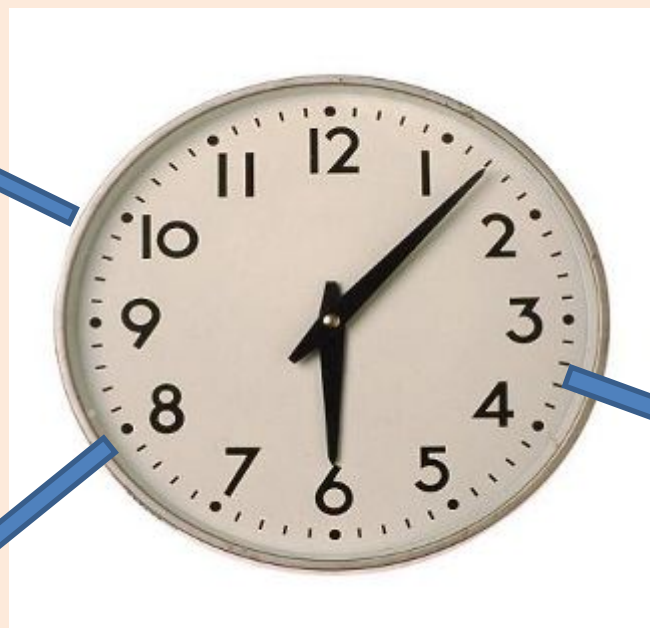
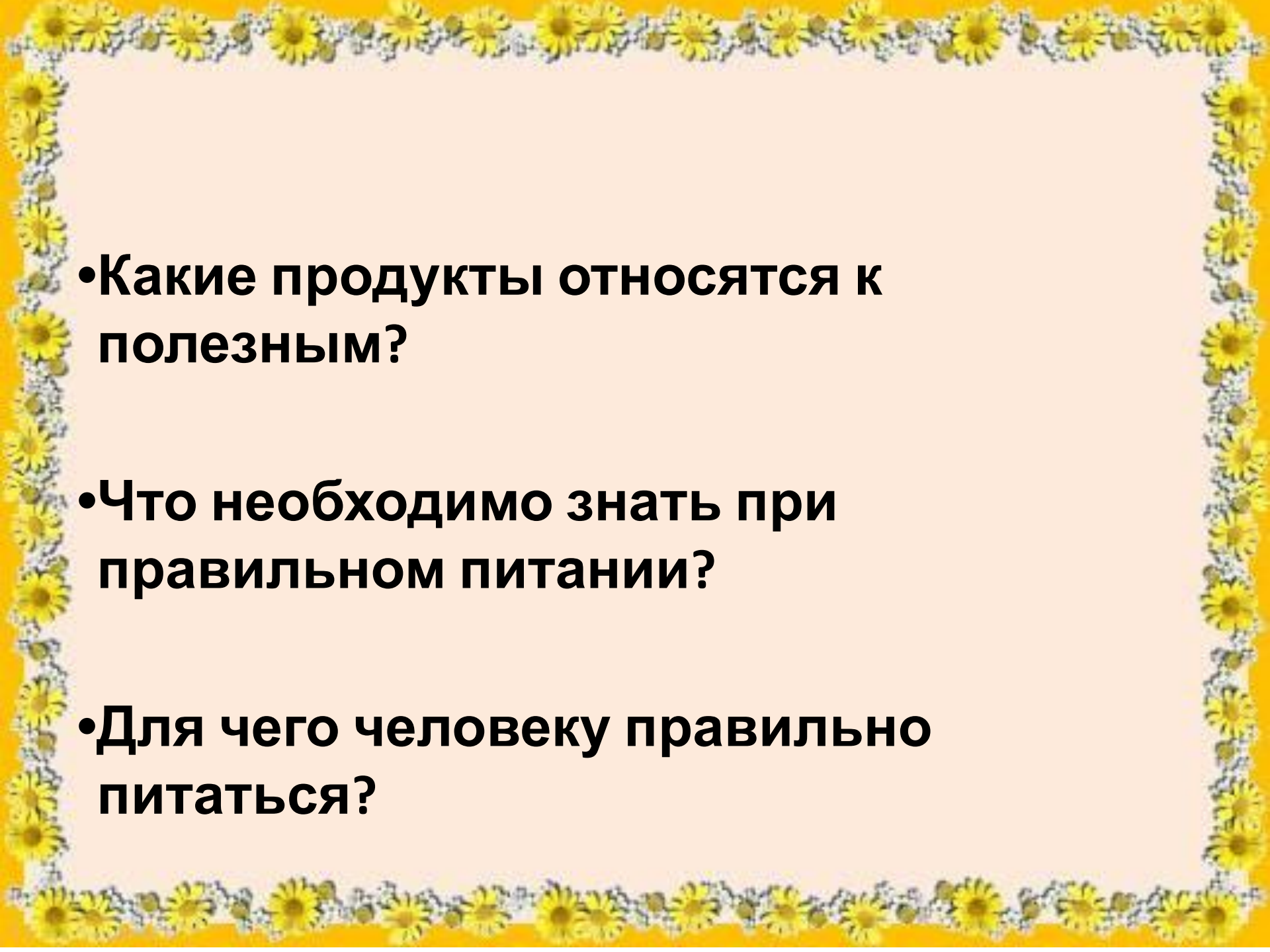




# МЕНЮ КАРЛСОНА



- 
- **Какие продукты относятся к полезным?**
  - **Что необходимо знать при правильном питании?**
  - **Для чего человеку правильно питаться?**

# «НИИ питания» РАМН



# **Правила работы в группе**

- **Умей слышать и слушать**
- **Принимаем мнение каждого**
- **Правильно распределяем обязанности**
- **Помогаем друг другу**



A

B<sub>1</sub>

B<sub>2</sub>

B<sub>5</sub>

B<sub>6</sub>

B<sub>9</sub>

B<sub>12</sub>

C

D

E

K

PP

# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



## НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ:

красное мясо и сливочное масло,  
хлебобулочные изделия,  
сахаросодержащие напитки  
и конфеты,  
соль



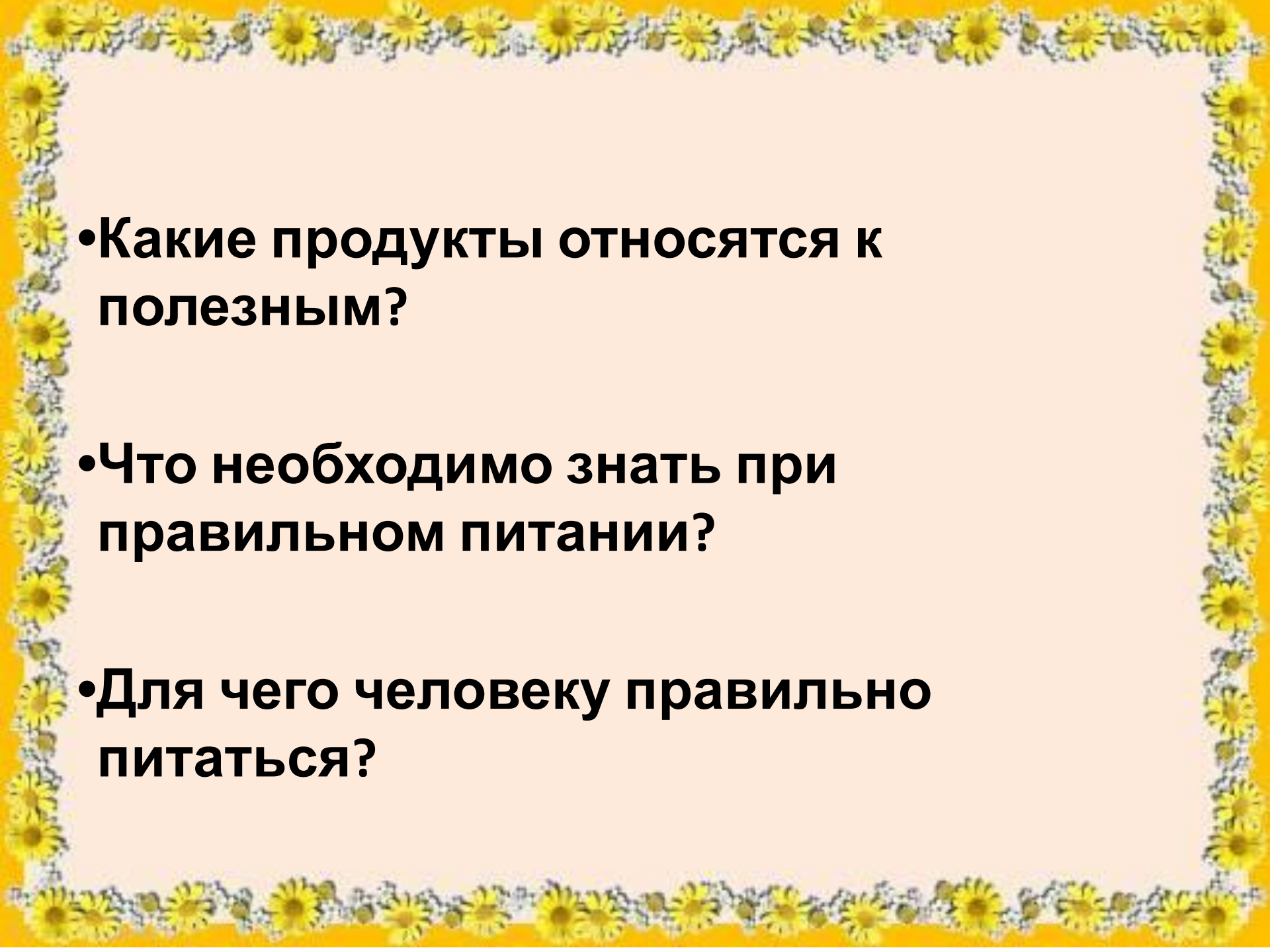
Молочные продукты (1 – 2 порции  
в день) или витамин D/  
кальций-  
содержащие добавки



Орехи, зерновые, бобовые  
рыба, птица и яйца



Овощи и фрукты,  
растительные масла  
цельнозерновые (хлеб  
зерновой, овёс),  
неочищенный рис,  
макаронные изделия  
грубого помола

- 
- **Какие продукты относятся к полезным?**
  - **Что необходимо знать при правильном питании?**
  - **Для чего человеку правильно питаться?**





**Правильное питание-  
залог здоровья**



Спасибо, ребята!  
Вы мне очень помогли!



**Мне кажется...**

**Я думаю...**

**Мне хочется...**

**Я узнал(а)...**