

Тема: Правильное питание.

Бахтиева Миляуша Галиевна

2013 год.



Требования к пище, потребляемой человеком.

- Должна быть разнообразной
- Должна быть достаточно калорийной
- Содержащиеся в ней белки, жиры и углеводы должны находиться в правильных соотношениях
- Пища должна содержать достаточное количество витаминов



Режим питания:



Звтрак – 25% пици

Д – 50% пици

Лдник – 10% пици

Ужин – 15% пици

Правила приема пищи



**Нельзя злоупотреблять такими продуктами,
как горчица, перец, уксус, лук**

Желудочно-
кишечные
заболевания



Переносчики возбудителей



**Мухи и тараканы — переносчики возбудителей
желудочно-кишечных заболеваний**

Правила гигиены



Важно соблюдать чистоту и правила гигиены в жилых помещениях

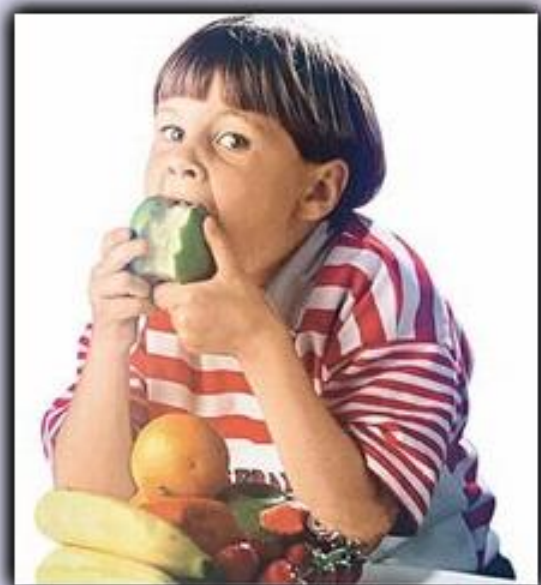
Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний



Необходимо следить за чистотой рук и соблюдать правила гигиены

Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний

Запомните!



**нельзя есть
немытые фрукты**



**нельзя пить
сырую воду**



необходимо стричь ногти

Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

