



# Здоровое питание

Подготовила: Носовская Ольга Сергеевна.





# Цель:

- **Формирование здорового питания**

# Задачи:

- Углубить знания учащихся о полезной пище и ее положительном влиянии на укрепления и сохранение здоровья детей;
- Учить планировать свои действия по определению качества пищи;
- Воспитывать стремление беречь свое здоровье.



# Здоровье



# Принципы здорового питания

1. Умеренность
2. Разнообразие
3. Режим питания





# Какое питание правильное?

Разнообразное

Богатое овощами и фруктами

Регулярное

Без спешки



Однообразное

Богатое сладостями

Второпях





Все продукты состоят из жиров, белков и углеводов

Белки- «кирпичики» для строительства клеток.

Углеводы- топливо.

Жиры- продовольственные топливные склады.

# Вывод:

Каждый человек должен заботиться о своем  
здоровье.

