

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО:

Соблюдение режима дня.

Правильное питание.

Закаливание.

Соблюдение правил гигиены.

Правила поведения за столом.

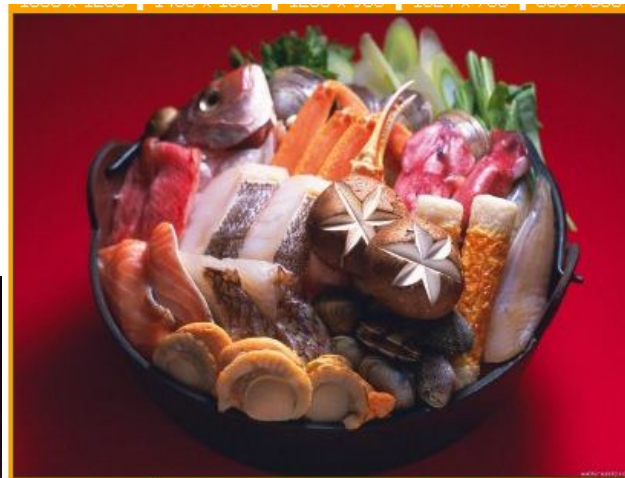
Физический труд.

Скажем «Нет!» вредным привычкам

Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.

Правильная организация отдыха и труда.

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕК ЕСТ?

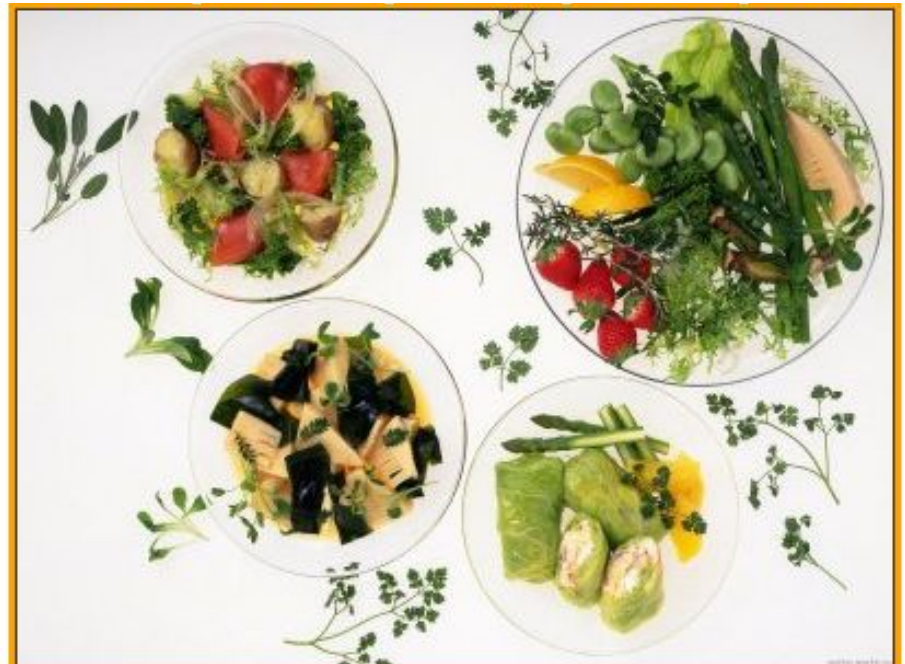


«ДЕРЕВО ДЕРЖИТСЯ
СВОИМИ КОРНЯМИ, А
ЧЕЛОВЕК ПИЩЕЙ»

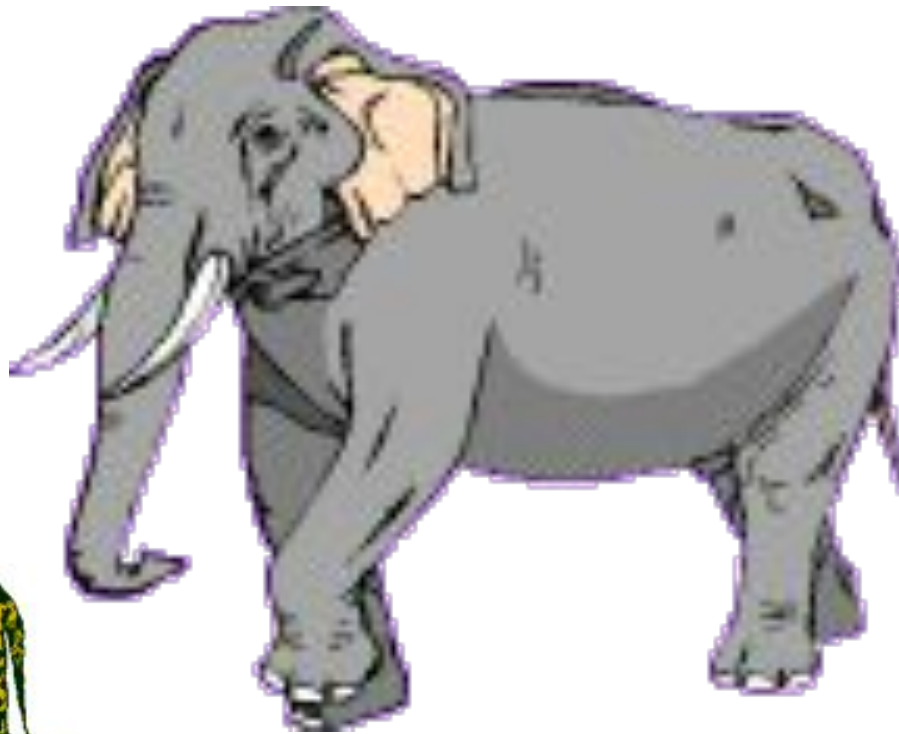


ВЫВОД:

Человеку необходимо питаться.



ЧЕМ ПИТАЮТСЯ ЖИВОТНЫЕ?

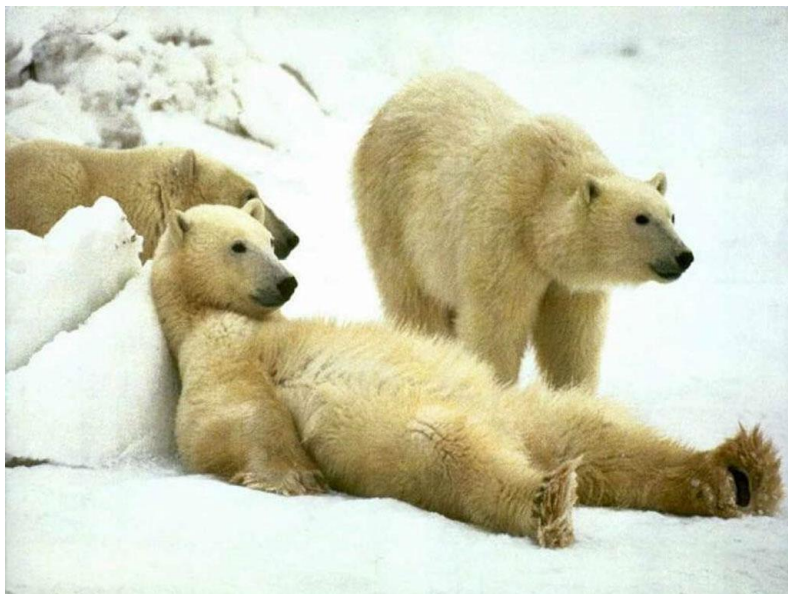


Травоядные животные

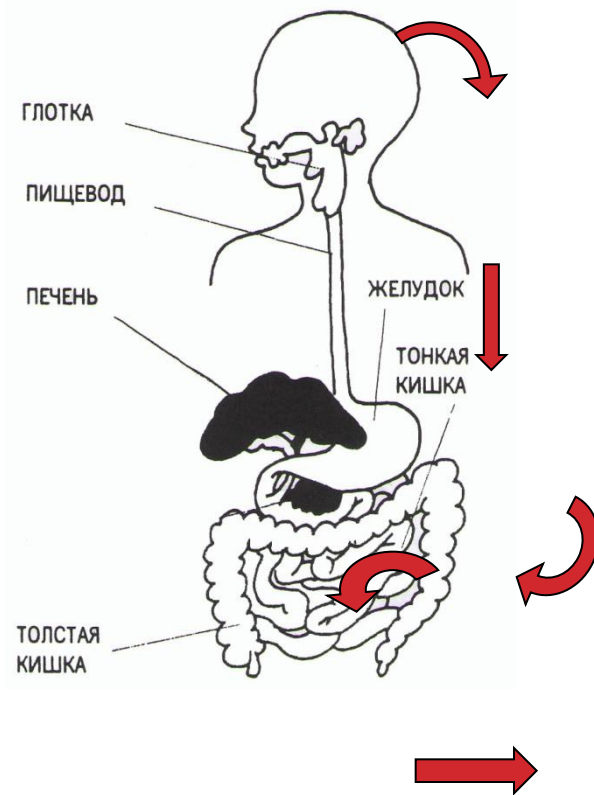
ХИЩНИКИ



ВСЕЯДНЫЕ ЖИВОТНЫЕ



ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ.



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



ДВА УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

Умеренность

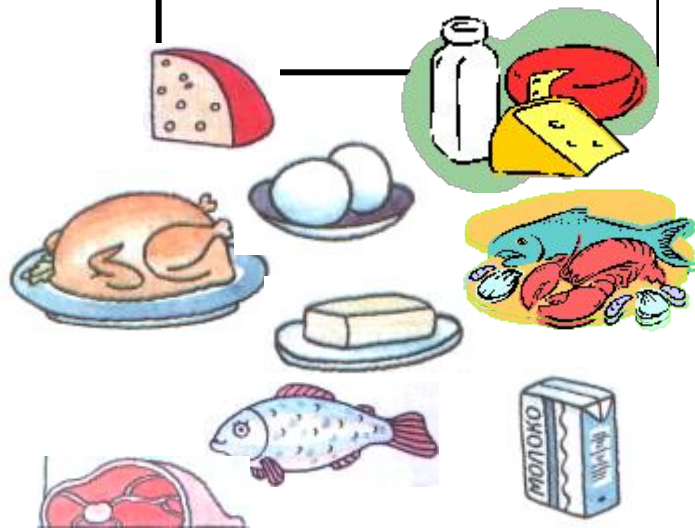


Разнообразиие

Какие вещества содержат продукты?

Белки

В продуктах животного происхождения



Жиры

В мясе, молоке, сале, в маслянистых растениях



Углеводы

В крупах, муке, крахмале, овощах, фруктах



1. В И Н О Г Р А Д

2. М А Н Д А Р И Н

3. Г Р А Н А Т

4. Г Р У Ш А

5. Л И М О Н

6. А П Е Л Ь С И Н

7. А Н А Н А С

8. Ф Р У К Т Ы

КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ВАС И РАЗДЕЛИТЕ НА ДВЕ ГРУППЫ:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба пепси кефир газированная вода чипсы
геркулес жирное мясо подсолнечное масло торты
«С никерс» морковь капуста шоколадные конфеты
яблоки груши хлеб



**ПОЛЕЗНЫЕ
ПРОДУКТЫ**



**НЕПОЛЕЗНЫЕ
ПРОДУКТЫ**



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

1. Главное – не переедайте.
Ешьте в меру.
2. Тщательно пережёвывайте
пищу, не спешите глотать.
3. Перед едой мойте руки с
мылом.
4. Фрукты и овощи надо хорошо
мыть.
5. Во время еды не
разговаривайте и не читайте.

