

# 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?

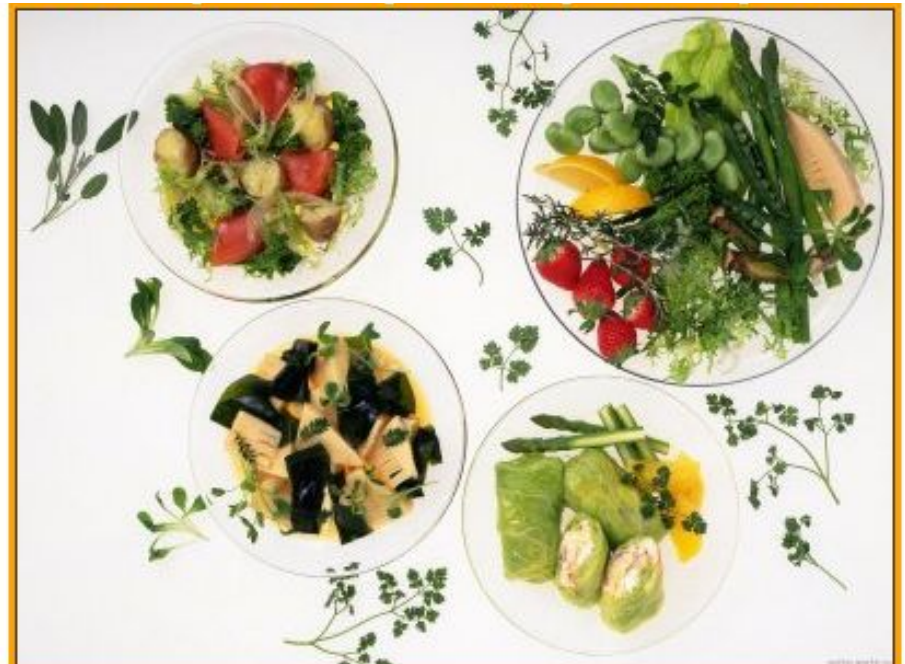


«ДЕРЕВО ДЕРЖИТСЯ  
СВОИМИ КОРНЯМИ, А  
ЧЕЛОВЕК ПИЩЕЙ»



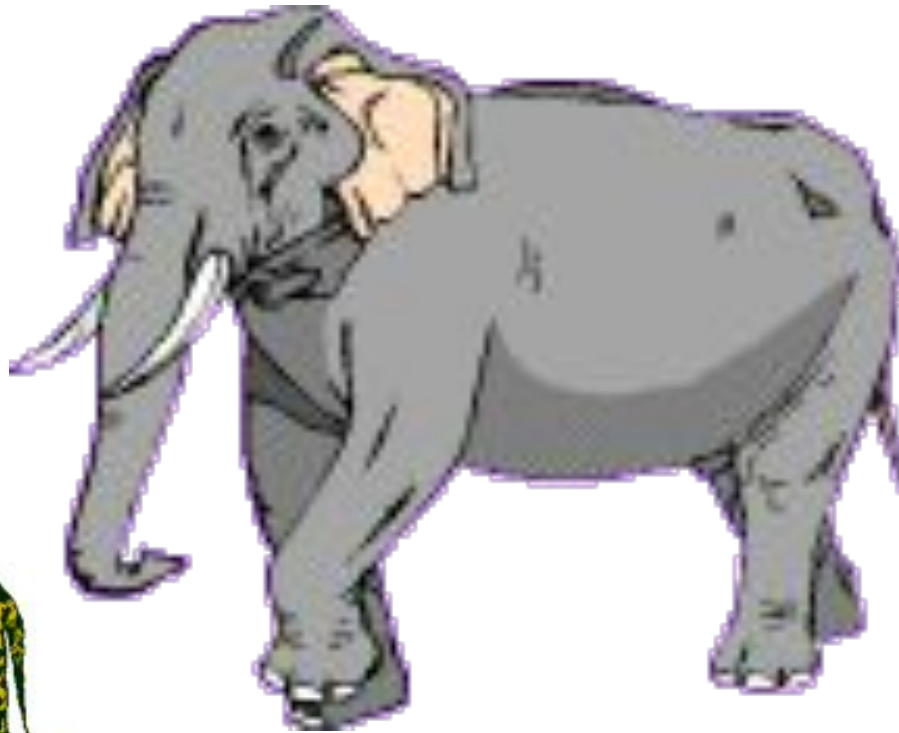
**ВЫВОД:**

**Человеку необходимо питаться.**





# ЧЕМ ПИТАЮТСЯ ЖИВОТНЫЕ?



**Травоядные животные**

# ХИЩНИКИ



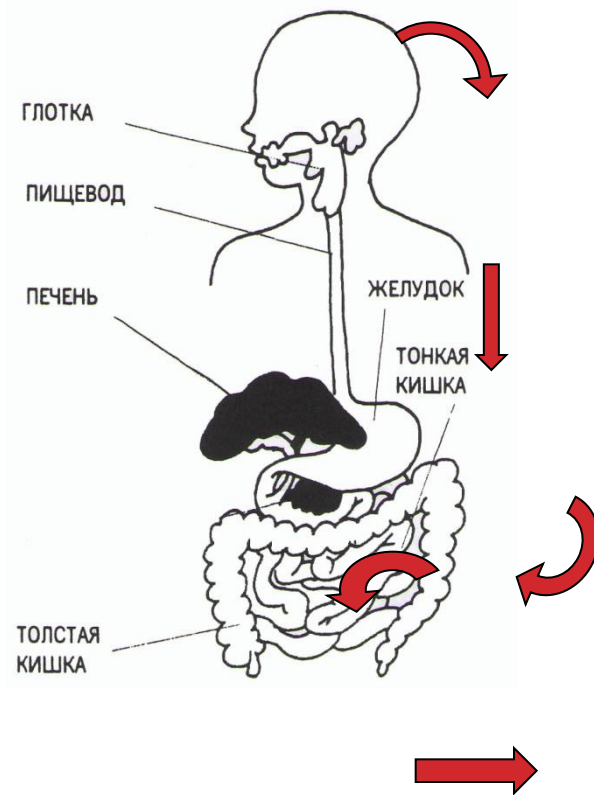


# ВСЕЯДНЫЕ ЖИВОТНЫЕ





# ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ.



# МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



# ДВА УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

## Умеренность



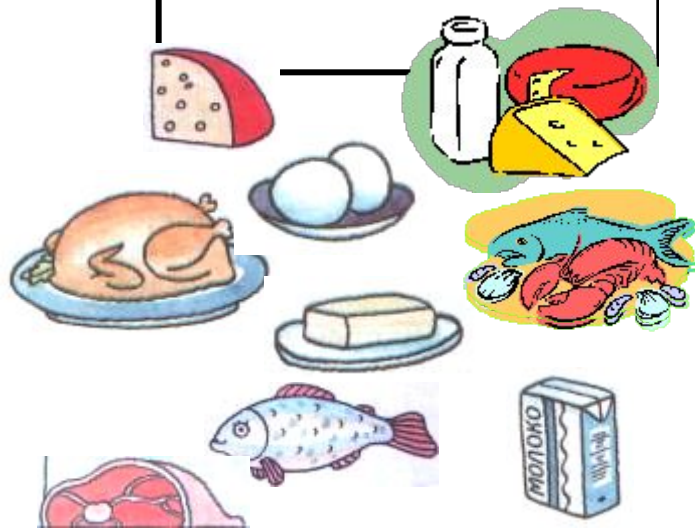
## Разнообразие



# 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.

