

ПОГОВОРИМ  
О ЗДОРОВОМ  
ПИТАНИИ

О ЗДОРОВОМ



**От того, что человек ест, зависит и его здоровье, и настроение, и качество работы и качество учебы.**



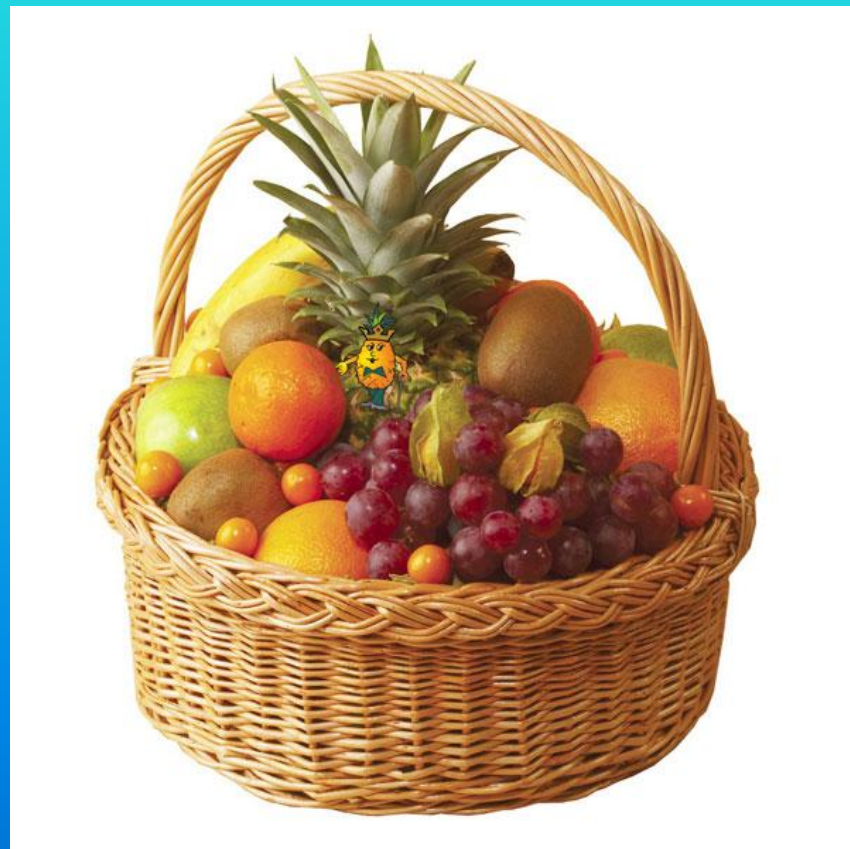
**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** - ЭТО  
питание, обеспечивающее рост,  
нормальное развитие и  
жизнедеятельность человека,  
способствующее укреплению  
его здоровья и профилактике  
заболеваний.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.
- 5) Соблюдение правила гигиены.  
*«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».*
- 6) Правила поведения за столом.  
*«Когда я ем, я глух и нем!»*
- 7) *Скажем «Нет!»* вредным привычкам.
- 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 9) Правильная организация отдыха и труда.

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ!



**Три условия правильного питания:**

**СВОЕВРЕМЕННОСТЬ**

**умеренность**

**разнообразии**

# *Секрет первый – «Умеренность»!*

*Переедание приводит к  
ожирению!*



*«Мы едим для того чтобы  
жить,  
а не живем для того,  
чтобы есть»*

# *Секрет второй- «Своевременность»!*

*Режим питания*

**Завтрак**

**Обед**

**Полдн**

**иК**

**Ужин**



# **Завтрак**

***КАША-РАДОСТЬ НАША!***



# Обед

*АЙ ДА СУП!*



# Полдник

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



# УЖИН

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



# Секрет третий- «Разнообразие»!



# Полезное или вредное?!







































# «Овощи – кладовая здоровья»



1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

4 К

А

5 Б

А

Н

А

Н

7 Л

Т

8 Г

Р

У

Ш

А

Ч

О

9 С

К

10 К

И

В

И

Е

К

Л

11 А

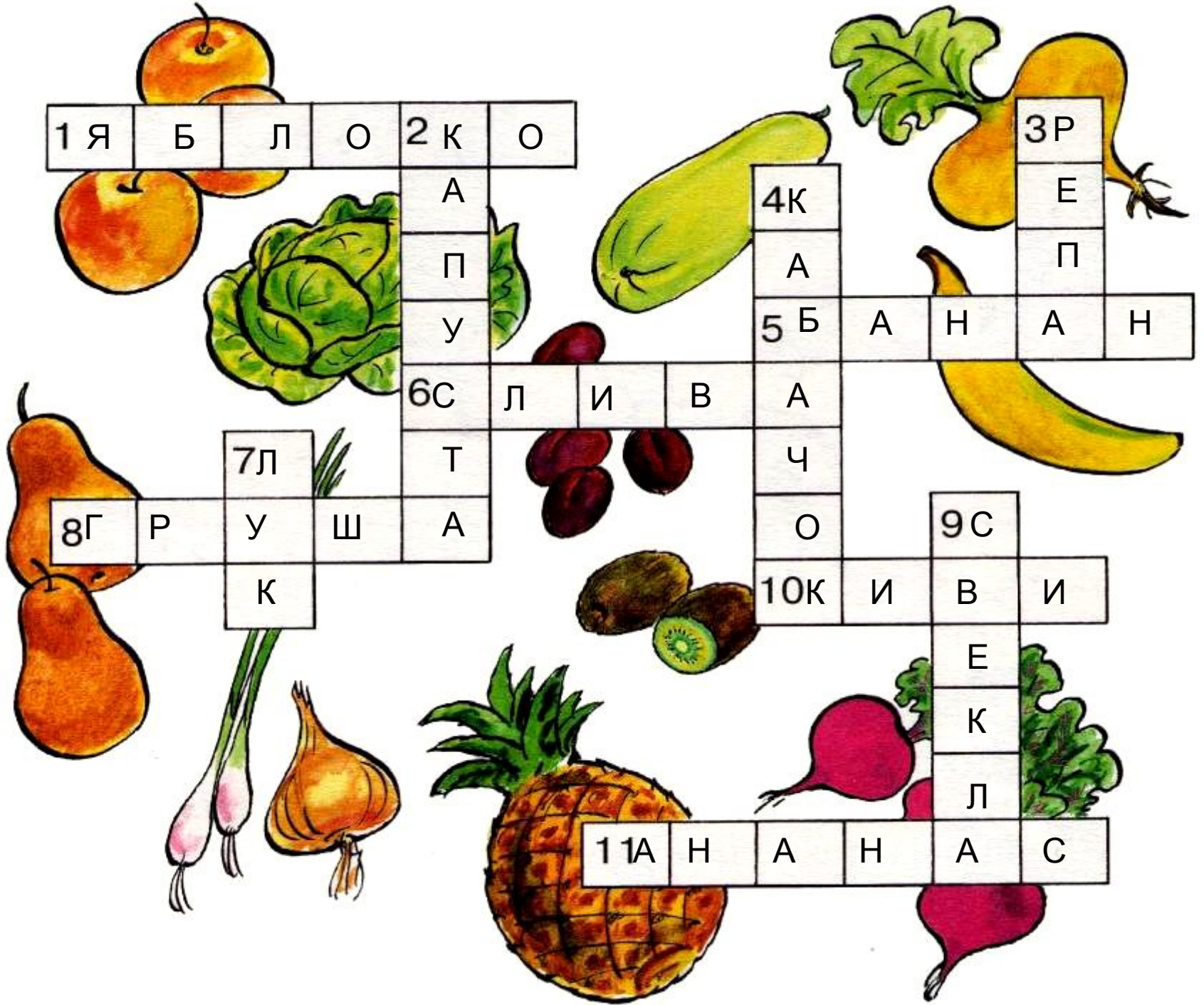
Н

А

Н

А

С





# Секреты здорового питания.

- *Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.*
- *Пищу необходимо тщательно пережевывать.*
- *Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).*
- *Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.*
- *Главное – не переедайте!*
- *Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.*
- *Не злоупотребляйте сладостями.*
- *Ужинайте за 2 часа до сна.*



Будьте здоровы!