

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»!



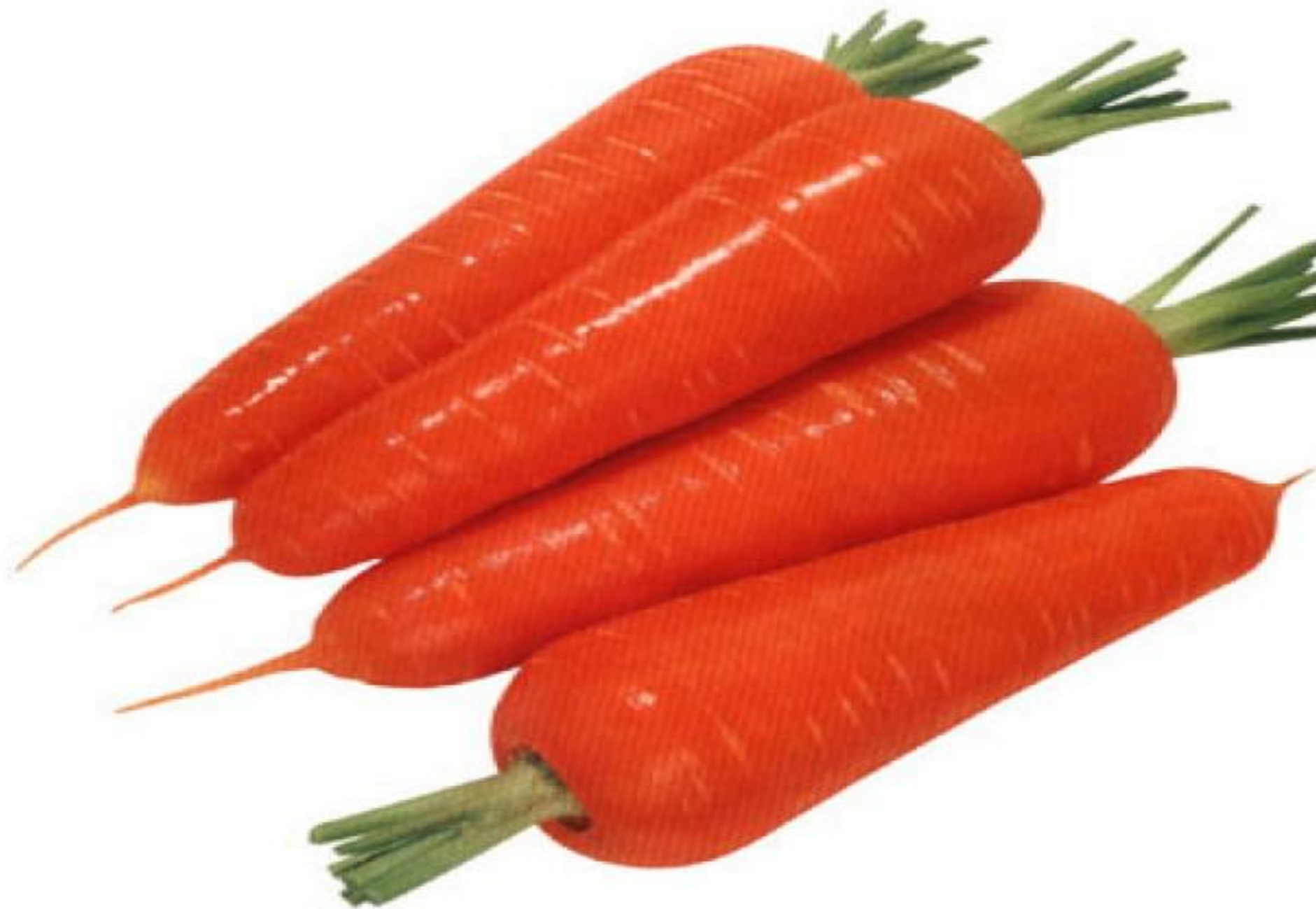


# Полезное или вредное?!



















































# «Овощи – кладовая здоровья»

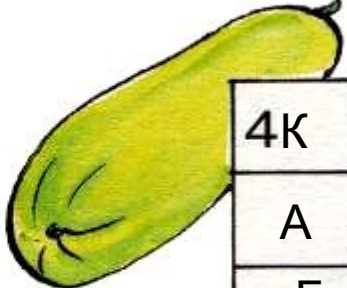




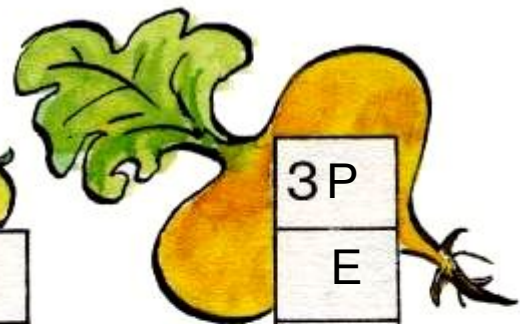
1 Я Б Л О 2 К О



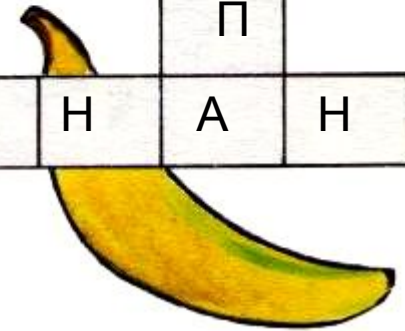
А  
П  
У



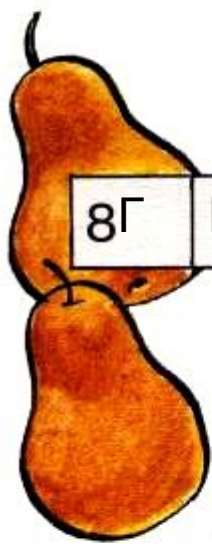
4 К  
А



3 Р  
Е  
П



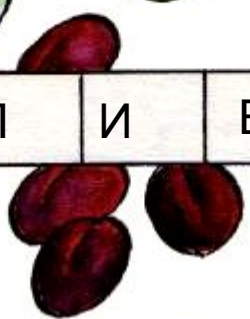
5 Б А Н А Н



7 Л  
У  
К

6 С Л И В

Т  
А



А  
Ч  
О

8 Г Р У Ш А

9 С  
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!