

# Правильное питание



# Режим питания

**-Регулярность** - привычка есть  
в определённое время.

**- Дробность** – четырёхразовое  
питание  
( завтрак, обед, полдник, ужин).

**-Умеренность** – не переедать.

# Полезные продукт



# Вредные продукты



# Витамины

Это необходимые для  
здоровья вещества.

Основные источники

ВИТАМИНОВ-

ЯГОДЫ, ОВОЩИ, ФРУКТЫ.

# Витамин А

Это витамин роста. Он помогает нашим глазам сохранять зрение.



# Витамин С

Он необходим для кожи, крови;  
помогает организму справиться с  
болезнью, способствует  
заживлению ран.





# Витамин D

Он сохраняет нам зубы, укрепляет кости. Загорая на солнце, мы также получаем витамин D.



# Золотые правила питания

- **Перед едой мой руки.**
- **Не передай.**
- **Ешь свежую пищу.**
- **Питайся по режиму.**
- **Тщательно пережёвывай пищу.**
- **Ешь больше овощей и фруктов.**
- **Культурно веди себя за столом.**



# Приятного аппетита!!!

