

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 переедай.**
- **Ешь свежую пищу.**
- **Питайся по режиму.**
- **Тщательно пережёвывай пищу.**
- **Ешь больше овощей и фруктов.**
- **Культурно веди себя за столом.**

Приятного аппетита!!!

