

# Правильное питание

Что такое здоровая пища и как ее  
приготовить



# ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

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



# Здоровый образ жизни – это:

---

- 1) Соблюдение режима дня.
  - 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
  - 3) Закаливание.
  - 4) Физический труд.
  - 5) Соблюдение правил 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.
-

# Зачем человек ест?



# «Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

---



# Сколько раз в день необходимо питаться?

---

1. Завтрак (дома).
  2. Завтрак (второй в школе).
  3. Обед.
  4. Полдник.
  5. Ужин.
-

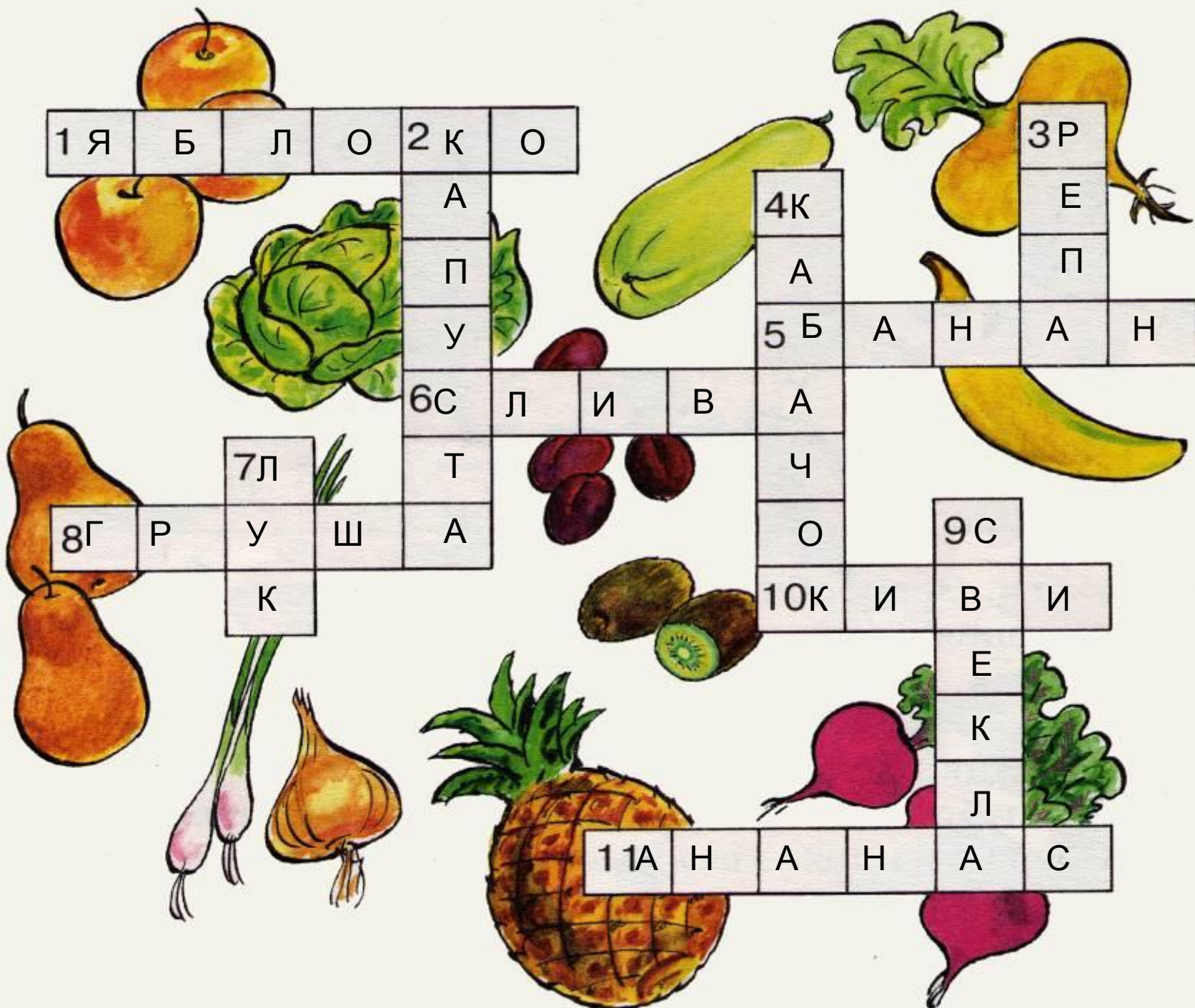
# Два условия правильного питания:

---

умеренность

разнообразие

---



1 Я Б Л О 2 К О

А  
П  
У

4 К  
А

3 Р  
Е  
П

5 Б А Н А Н

6 С Л И В

А  
Ч  
О

9 С

7 Л  
8 Г Р У Ш А

К

10 К И В И

Е  
К  
Л

11 А Н А Н А С

Выберите продукты, которые  
полезны для вас и разделите на две  
группы:

---

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес,  
жирное мясо, подсолнечное масло, торты,  
«Сникерс», морковь, капуста, шоколадные  
конфеты, яблоки, груши, хлеб, сало

---

## Полезные продукты

Рыба  
кефир  
геркулес  
подсолнечное масло  
морковь  
капуста  
яблоки  
груши  
хлеб



## Неполезные продукты

Пепси  
фанта  
чипсы  
жирное мясо  
торты  
«Сникерс»  
шоколадные конфеты



# Молочные продукты

---



# Правила правильного питания.

---

- ☐ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
  - ☐ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
  - ☐ Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
  - ☐ Главное – не переедайте!
-

---

**Желаю вам цвести, расти  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.**

---