

Здоровое питание

*Автор:
Воспитатель
МБОУ «СОШ № 6»
Голубева А.В.*

Слагаемые здоровья



Что такое правильное питание?



?



?



?



Питание должно быть сбалансированным

В рационе человека должны присутствовать различные продукты: овощи и фрукты, яйца, молоко и молочные продукты, мясо и рыба



Питаться следует по режиму

- Чтобы полезные вещества лучше усваивались, питаться следует по режиму.



Избегайте вредных продуктов!

Будьте осторожны! За яркими красочными упаковками скрываются продукты, содержащие ГМО, химические добавки и опасные для здоровья консерванты.



НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Переедание приводит к ожирению, заболеваниям сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта и др.



здоровья!



Питайтесь правильно и
будьте здоровы!!!

