

Правильное питание

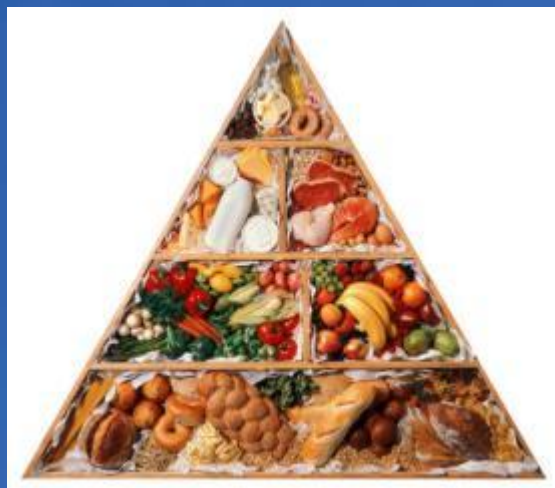
Дерево держится
корнями,





Какое питание можно считать здоровым?

- Разнообразное
- Богатое овощами и фруктами
- Регулярное
- Без спешки



- Однообразное
- Богатое сладостями
- От случая к случаю
- Второпях



3 условия питания

УМЕРЕННОСТЬ

РАЗНООБРАЗИЕ

**РЕЖИМ
ПИТАНИЯ**



Витамины



Витамин А. Витамин роста, еще он помогает нашим глазам сохранить зрение и иметь крепкие зубы.

Морковь, зелень, помидоры, лук



Витамин В. Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам. **Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.**

Витамин-С Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни. **Фрукты, ягоды, овощи, лимон, лук, чеснок**



Витамин-Д сохраняет зубы. Без него у человека зубы становятся мягкими и хрупкими. **Рыба, творог. Загорая мы тоже получаем витамин Д**



Что разрушает здоровье, что укрепляет?



Подведем итог:

Во время еды

Тщательно пережевывай

Никогда..... на ходу и

.....

Не ешь очень.....

и очень пи



Подведем итог:

Во время еды не торопись.

Тщательно пережевывай пищу.

Никогда не ешь на ходу и
второпях.

Не ешь очень
горячую пищу





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**