

Здоровое питание – здоровая нация

*Подготовила
ученица 3 класса «А»
МБОУ «Основная Каплинская школа»
Астапова Екатерина*

Здоровое питание – питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



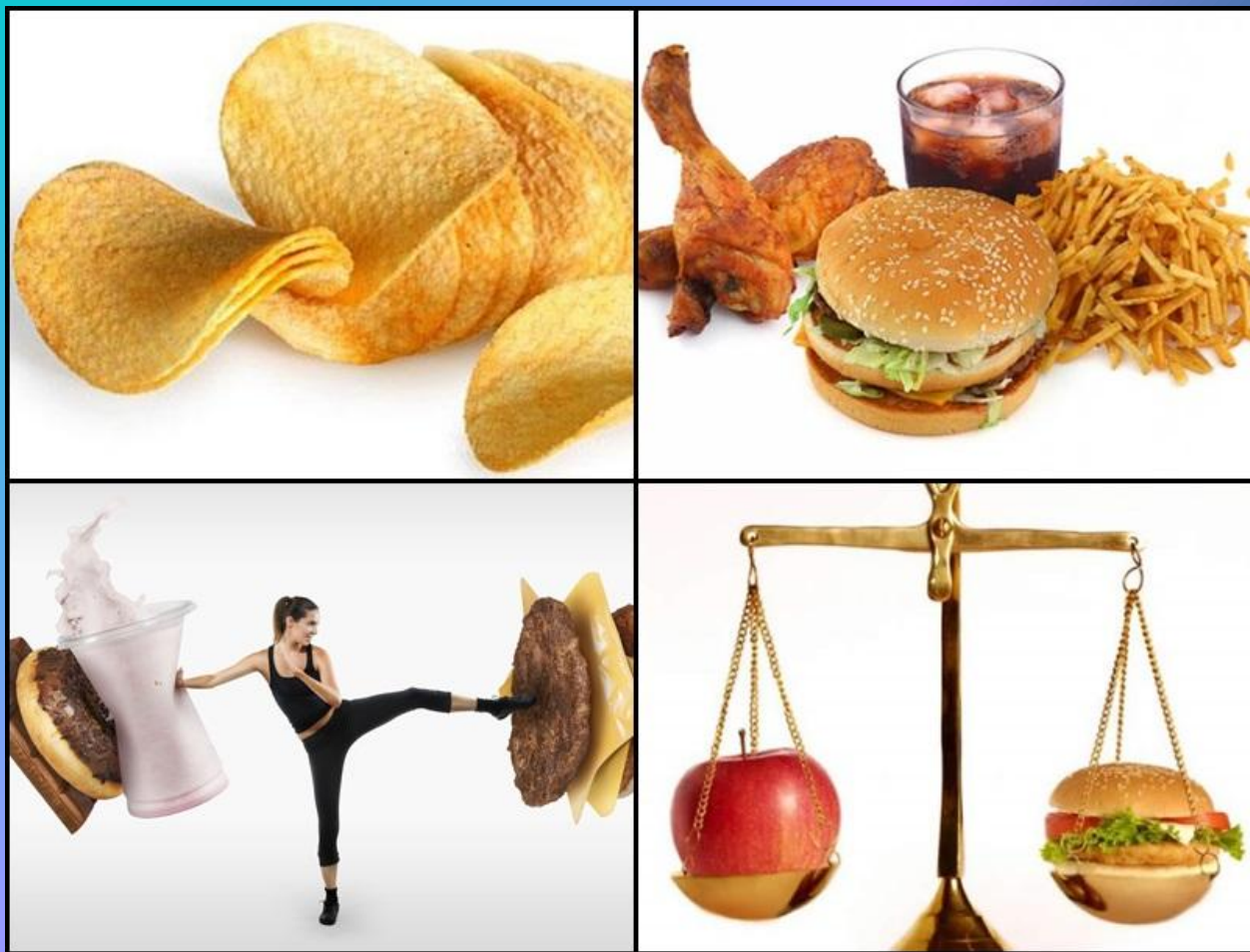
Самые вредные продукты:

- Чипсы
- Сладкие газировки
- Фастфуд
- Копчёности и колбасы
- Продукты с глутаматом натрия
- Маргарин
- Кофе и энергетики
- Жевательные резинки и желейные конфеты
- Шоколадные батончики
- Майонез и кетчуп

Что можно для перекуса:

- Сухофрукты и орехи
- Бутерброд с кусочком отварного или запечённого мяса и овощами (огурец, помидор, сладкий перец)
- Фрукты
- Овощи
- Цельнозерновая выпечка

Откажись от вредной еды



Не будь рабом своего желудка



Выбирай натуральные продукты



Готовим дома

