

Основы здорового питания

**ЦЕЛЬ: УЗНАТЬ, ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ И НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ**



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

Сократ.



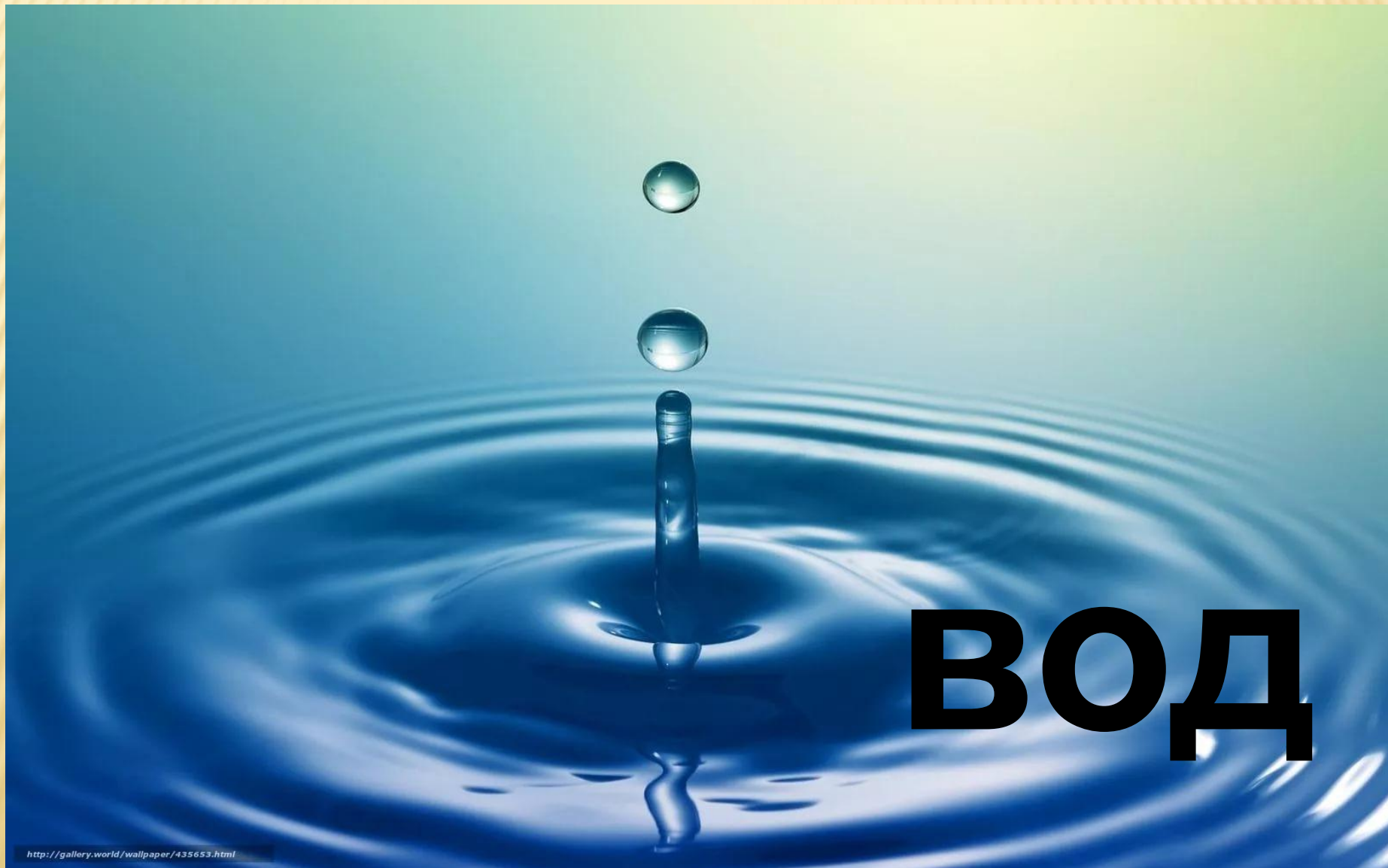
ЗАДАНИЕ №1

- Морковь, гамбургер, салат, каша, яблоко, чипсы, хот – дог, суп, газировка, шаурма, молоко, сок, пицца.

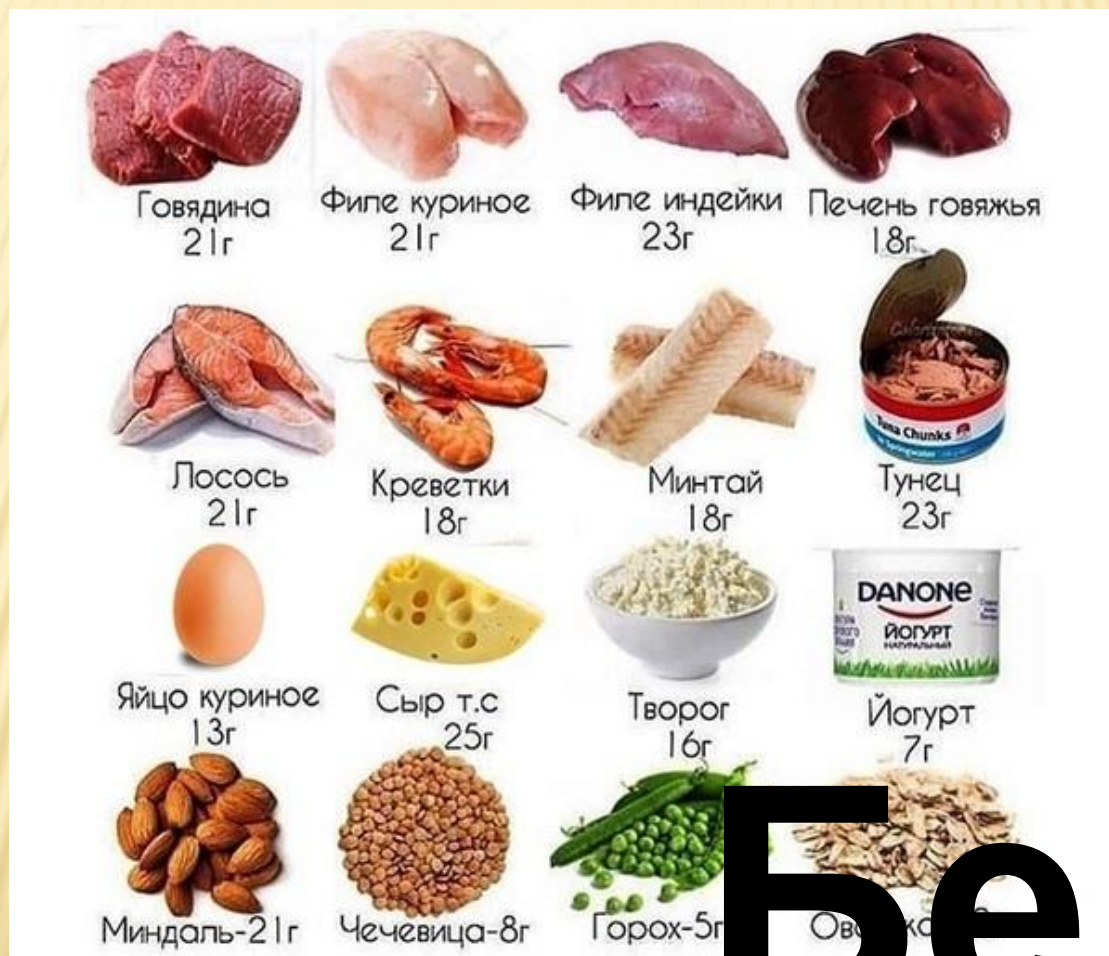
**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО
СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН ИЗ
НАТУРАЛЬНЫХ И КАЧЕСТВЕННЫХ
ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ
УДОВЛЕТВОРЯЮТ ВСЕ НУЖДЫ
ОРГАНИЗМА, КРОМЕ ТОГО, ИДУТ ЕМУ НА
ПОЛЬЗУ.**



ИСТОЧНИК ЖИЗНИ



СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОРГАНИЗМА



Белк

ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ



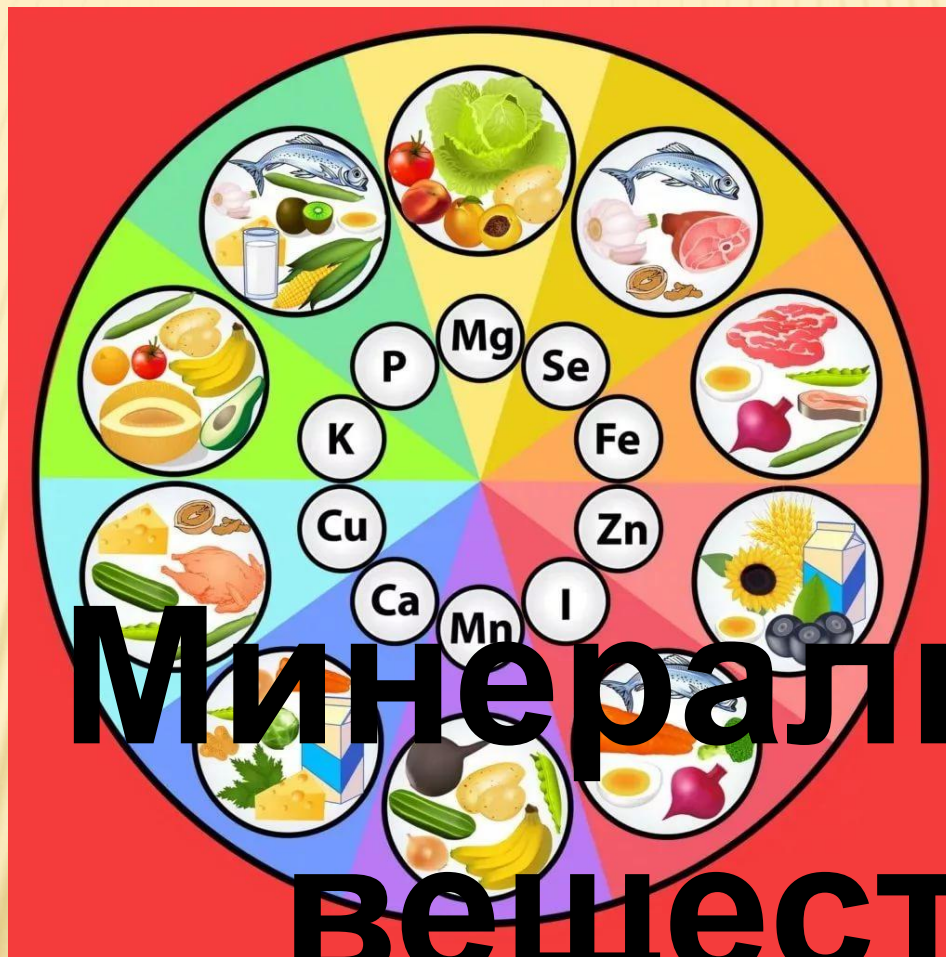
УГЛЕВО

ОСНОВА ИММУНИТЕТА ЧЕЛОВЕКА



Жир

БАЛАНС В ОРГАНИЗМЕ



**Минеральные
вещества**

**ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ, ОБЕД
РАЗДЕЛИ С ДРУГОМ, УЖИН
ОТДАЙ ВРАГУ.**



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**