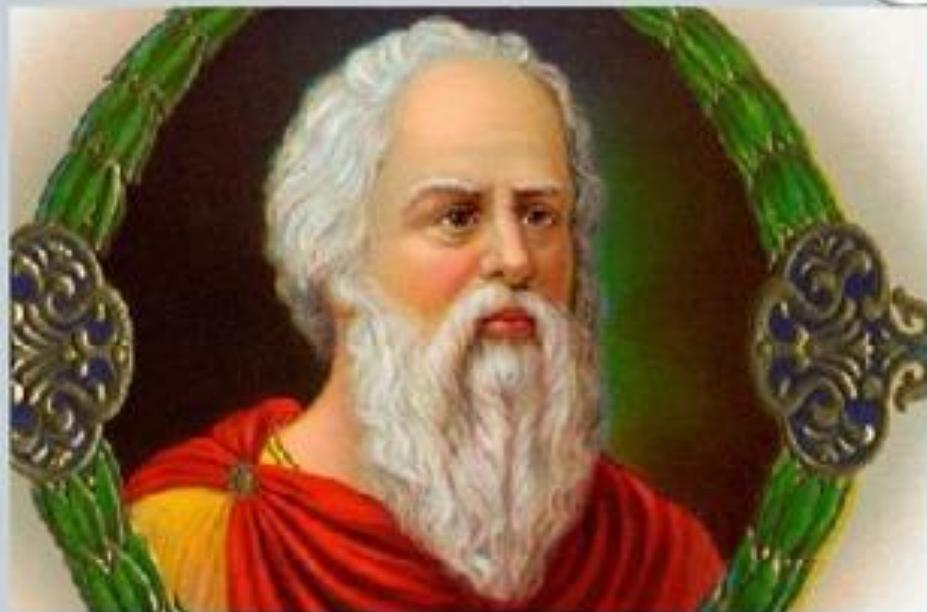


# **Основы здорового питания**

**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



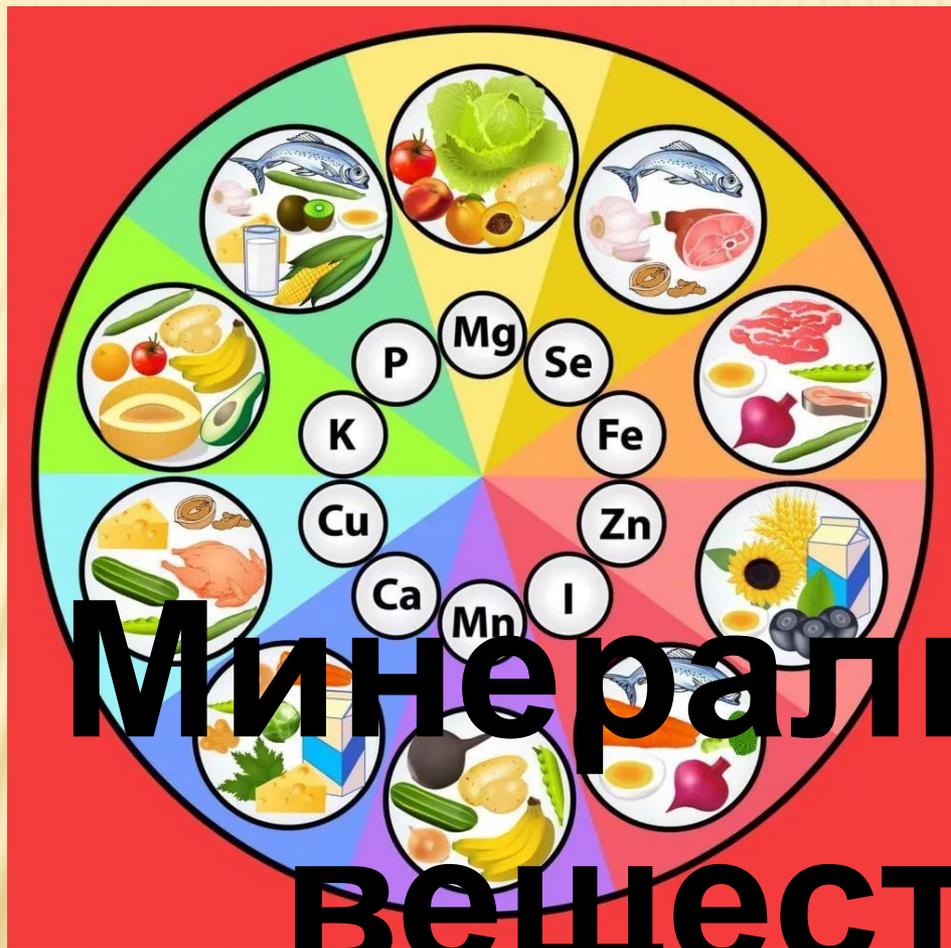
**УГЛЕВО**

# ОСНОВА ИММУНИТЕТА ЧЕЛОВЕКА



**Жир**

# БАЛАНС В ОРГАНИЗМЕ



**Минеральные  
вещества**

---

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



---

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**