

A close-up photograph of a blueberry bush. The plant has green, oval-shaped leaves and several clusters of ripe, dark blue berries. Some berries are still on the stems, while others have fallen onto the dry, brownish ground. The background is slightly blurred, showing more of the bush and the ground.

Разговор о правильном питании



Здоровое питание



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



*Человек похож
на ту пищу,
которую он ест.*

Сократ

Правильное питание – залог здоровья!



Для жизни
нам нужна
энергия, и
мы
получаем
её из еды
и питания.

ВИТАМИНЫ

В

А

Е

С

Д



Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.



Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

В



От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

С



Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить!



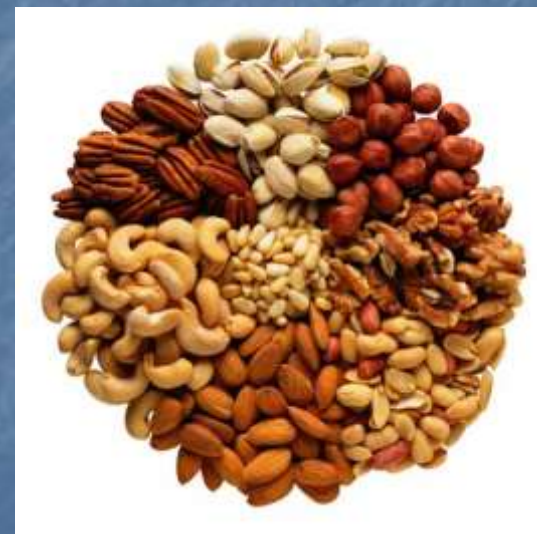
D

Витамин Е мы советуем тебе,
Чтоб и рос ты, и жил,
Ни о чем не тужил.

Е



белки



жиры



углеводы



1. Перед едой мой руки с мылом.
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
4. Во время еды не разговаривай и не читай.
5. Ешь в меру, не переедай.
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

Рекомендации школьникам:

- Пища должна быть разнообразной
- В питании должно быть всё в меру
- Нужно тщательно пережёвывать пищу
- Еда должна быть тёплой
- Кушать нужно 3-4 раза в день



• Есть фрукты и овощи

В школе брать горячий обед

Не есть в сухом ятку

Меньше есть сладостей, жареного,



вредные продукты



восстановите пословицы

Худ обед,
Каковы еда да питьё,
Всякому нужен
Когда я ем,

обед и ужин.
то глух и нем.
коли хлеба нет.
таково и житьё

Будьте здоровы!

