

Здоровое питание

обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний

✓ Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека на 70% зависит от его питания.

✓ Необходимо употреблять калорийное фруктовое, овощное, цельное зерно, орехи в ежедневном и рационе. Из этой пищи получим 50-60 % всей энергии.

✓ Ограничайтесь употреблением простых углеводов (сахара, меда, сидра) газированных напитков и постарейте суш.

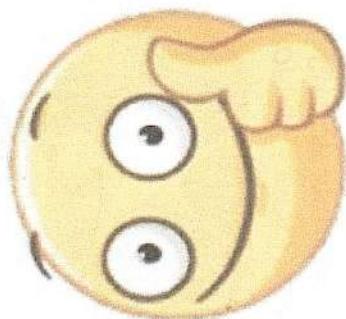
✓ Еда - это лизинг, и от качества еды зависит качество нашей жизни. Поэтому надо полностью отказаться от фаст-фудов и полуфабрикатов.

Червивый бумаги

прыжки дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта.

Вредные продукты,
которыеющие жизнь
человека:

- ❖ Жевательные конфеты
- ❖ Чипсы
- ❖ Сладкие газированные напитки
- ❖ Шоколадные батончики
- ❖ Сосиски и колбасы
- ❖ Жирное мясо
- ❖ Майонез
- ❖ Панина быстрого приготовления
- ❖ Соль
- ❖ Алкоголь



Питайтесь ПРАВИЛЬНО!

Первый

Рациональное питание

ЗДОРОВЬЕ

— Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

(по определению Всемирной организации здравоохранения)

З—Здоровый

Образ человека, его жизни и поведение, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.

О—Образ

Ж—Жизни



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
— ВЫБОР МОЛОДЫХ!

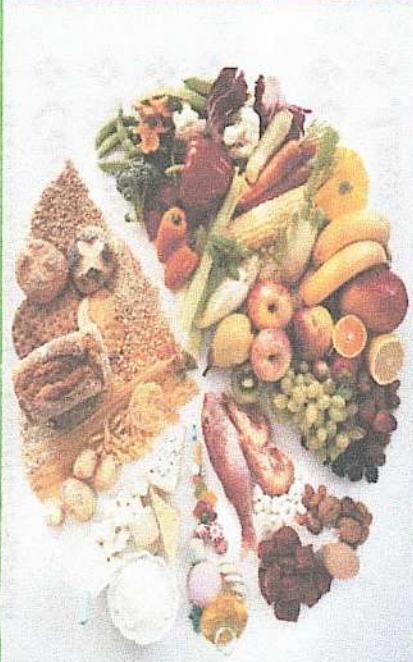


Как основания составляющая здорового образа жизни

Здорового Образа Жизни

Второй

Правильное питание



БАРЗУНОВА
АННА МИХАЙЛОВНА
2012

ВИТАМИНЫ – ОСНОВА ЖИЗНИ!

ВИТАМИН
«A»

Свежие фрукты, овощи,
Свежие яйца, печень
животных и рыбы.

КОМПЛЕКС
ВИТАМИНОВ
«B»

Молочные продукты,
Пивные дрожжи,
Бананы, овощи, рыба,
Хлеб из цельного зерна,
Постная говядина

ВИТАМИНЫ

ВИТАМИН
«D»

Солнце, печень рыбы,
Ненасыщенные жиры,
Свежие яйца,
Цельное молоко, масло

ВИТАМИН
«C»

Сладкий перец, капуста,
зелень, цитрусовые, ягоды

(Л. Зильберг)

СТИХИ О ВИТАМИНАХ...

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Витаминки, витаминки,
Перед нами на картинке
Знают взрослые и дети
Без них нет жизни на планете.
Кто же вы такие? Это не загадка
Представим вас сейчас мы по порядку:



Витаминка «А» для зрения полезна очень
Ее в морковке много - это точно!

В мясе, рыбе, и в бобовых
Витаминки группы «В»
Чтобы быть всегда здоровым
Не забудь их на столе

Витаминки «С» нам тоже очень нужны
Ведь апельсин с лимоном очень дружные!
Эти фрукты вкуснее всех на свете
Вирус одолеют на всем белом свете!

Зеленый укроп, салат и петрушка
Эта вкуснятина нам не игрушка!
В них много витаминов «Е» и «К»
Они полезны нам наверняка
Пазлы «Витамины»

Разрежь вкладку на пазлы и собери картинку

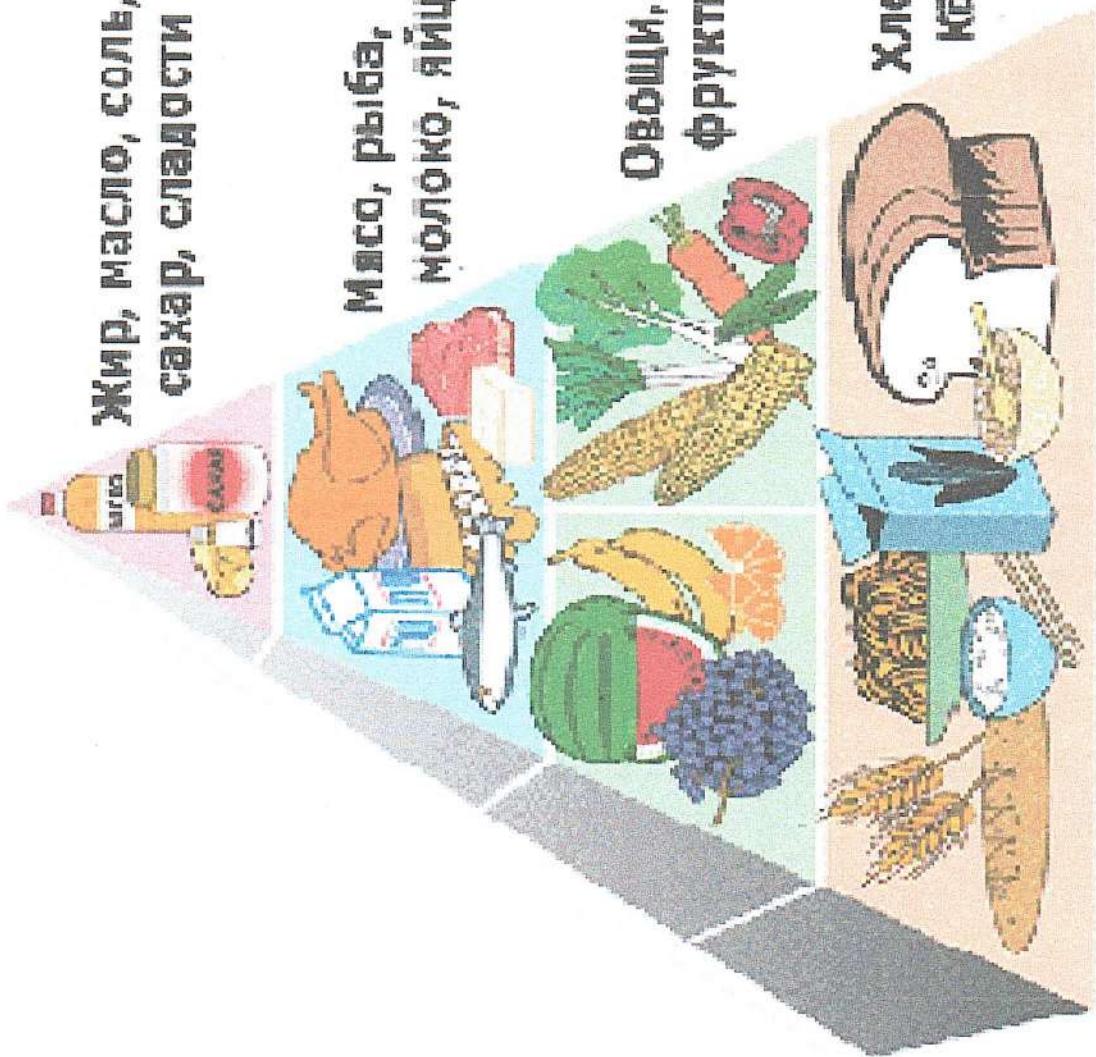
**ВИТАМИНЫ –
ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ!**

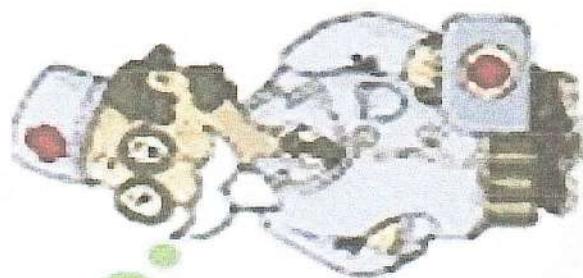
Жир, масло, соль,
сахар, сладости

Мясо, рыба,
молоко, яйца

Овощи,
фрукты

Хлеб,
каши





**«Ешь правильно,
и ложарство не
будет надоин»**

