

ЗАПОМНИ!

«Умеренная еда – отрада уму»

«Умеренный в пище всегда
здоров»

«Все гибнет от чрезмерной
худобы, а человек от чрезмерного
лишнего жира»

«Чем тоньше талия, тем длиннее
жизнь»

«Обжорство затуманивает разум»

«Не все в рот, что око видит»

«Умеренность в еде целебнее, чем
сто врачей»

«Долгие трапезы – короткая
жизнь»



Вы не ешьте
мясо в тесте,
Будет талия на
месте.



Спорт и фрукты я
люблю,
Тем здоровье
берегу.

Много на ночь есть
не буду,
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть
хочу.



Ешьте яблоки и
груши,
Ваша кожа будет
лучше.
Съешьте вы еще
лимон,
Усвоить кальций
поможет он.

ШКОЛЬНИКАМ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ



Ведь если беда прибавляет
года,
Всех дальше бы жили
обжоры тогда
Съел мало – и много покоя
взамен
Съел много – к болезням
отправился в плен.

Почему важно правильно питаться?

ЭТО ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- ✓ предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний;
- ✓ сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- ✓ оставаться стройным и молодым;
- ✓ быть физически и духовно активным.

Принципы здорового питания:

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, картофель, крупы должны употребляться несколько раз в день.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные фрукты и овощи.
4. Жирное мясо нужно заменять на мясо птицы, рыбу, бобовые.

Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.



ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ



Подведем теперь итог:
Чтоб расти – нужен БЕЛОК.

Для защиты и тепла
ЖИР природа создала.

Как будильник без завода
Не пойдет ни так, ни сяк,
Так и мы без УГЛЕВОДОВ
Не обходимся никак.

Что такое здоровое питание?

ЭТО:

- разнообразие продуктов;
- сбалансированный рацион;
- вкусно;
- полезно для всех.

Здоровое питание – это питание сбалансированное.

**Хорошее здоровье – залог твоего
успешного настоящего и будущего!**

ВИТАМИНЫ просто чудо!
Сколько радости несут.
Все болезни и простуды
Перед нами отведут.

Скажем вам без хвастовства
Истину простую,
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА
Играют роль большую.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



