



От того, что человек ест, зависит и его здоровье, и настроение, и качество работы и качество учебы.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.

5) Соблюдение правила гигиены.
«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».

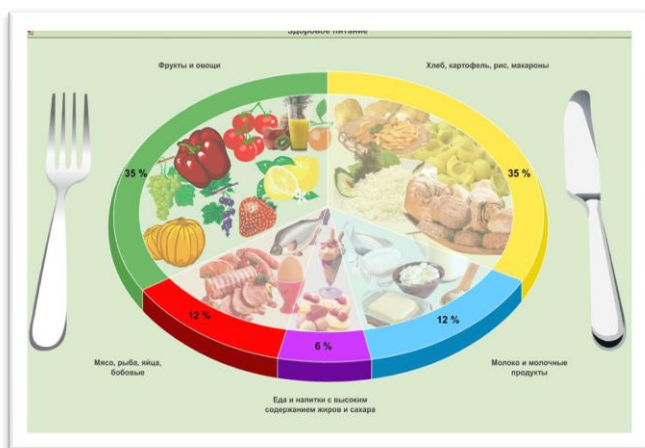
6) Правила поведения за столом.

«Когда я ем, я глух и нем!»

7) Скажем «Нет!» вредным привычкам.

8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.

9) Правильная организация отдыха и труда.



Секреты здорового питания:

- *Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.*
- *Пищу необходимо тщательно пережевывать.*
- *Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).*
- *Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.*
- *Главное – не пере едайте!*
- *Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.*
- *Не злоупотребляйте сладостями.*

Ужинайте за 2 часа до сна



Три условия правильного питания:

СВОЕВРЕМЕННОСТЬ
умеренность
разнообразие



Полезное или вредное?!



«Овощи – кладовая здоровья»



*«Мы едим для того чтобы жить,
а не живем для того, чтобы есть»*

**БУКЛЕТ ВЫПОЛНИЛА
УЧЕНИЦА 9Б КЛАССА
Насибуллина Алина
МАОУ СОШ №25**