



*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».

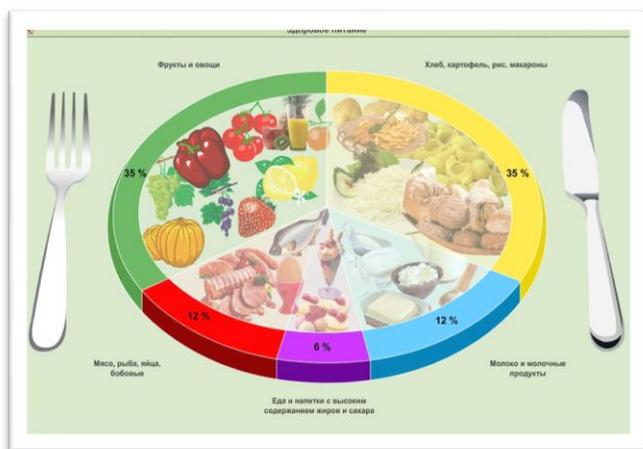
6) Правила поведения за столом.

«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 переедайте!*
- *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**