

Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь! или Что такое здоровое питание?



Здоровье = Красота



- Стройная фигура
- Светящиеся глаза
- Блестящие волосы
- Белоснежная улыбка

*Здоров будешь –
всё добудешь*

Что дарит человеку здоровье и красоту?



*Мельница сильна водой,
а человек едой*



Солнце – жизнь, здоровье, красота



Здоровье сгубишь – новое не купишь

Белки – они строители

Продукты содержащие белок:

- Молоко или кисломолочные напитки
- Творог
- Сыр
- Рыба
- Мясные продукты
- Яйца

*Чтобы вырасти
ребёнок мог,
В пище должен быть белок*



Сохраняет температуру, влияет на фигуру

**Ежедневно школьник
должен получать:**

- Сливочное масло
- Растительное масло
- Сметана

*Жир, что в пище
мы едим
Очень нам необходим*



Нам тепло и в непогоду поставляют углеводы



Содержат углеводы и
необходимы в меню
школьника:

- Хлеб
- Крупы
- Картофель
- Мёд
- Сухофрукты
- Сахар

*Как будильник без завода,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак*

Пей всегда морковный сок и грызи морковку

Каждый продукт богат
витаминами.

В настоящее время
известно
около 80 витаминов.



Слово «вита» означает жизнь

От гибели моряков
спасли фрукты!



Наш сибирский огород – витамины круглый год



*Если надо подлечиться,
Значит, в путь –
на огород!*



Неправильное питание сокращает жизнь на 10 лет

- Не откладывай до ужина то, что можно съесть за обедом
- Не в меру еда – болезнь и беда
- Сладкая еда – горькая расплата
- Много есть – невелика честь



Их открытия спасли жизнь

*Замечательные учёные,
спасшие людей от многих болезней:*

Николай Иванович Лунин – российский детский врач

Казимеж Функ – польский биохимик

Эйкман Христиан – нидерландский врач

Адольф Виндаус – немецкий химик

*Полноценная еда –
важнейшее условие*



Суп - с красителем? Каша – с консервантом?



Несъедобные компоненты:

- Консерванты
- Красители
- Ароматизаторы
- Загустители
- Вкусовые добавки
- Ядовитые вещества

Добрый повар стоит доктора

«Съешь завтрак сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»

полководец Александр Суворов

*Этим лучше
запасть утром:*

- Хлеб и булочки
- Каши, лучше – овсянка
- Овощи
- Фрукты, предпочтительнее яблоки



«Золотые правила» питания

Человек своим умом и волей может сделать для своего здоровья во много раз больше, чем все лекарства мира:

- Пища должна быть разнообразной
- Больше употреблять фруктов и овощей
- Меньше употреблять сладкого, солёного, копчёного, газированных напитков
- Не использовать в пищу немытые овощи, фрукты, ягоды
- Соблюдать режим питания
- Поддерживать нормальный вес



Будь благодарен «хлебу насущному»

Светлые мысли и доброта ко всем окружающим –
это здоровье!



***Учитесь говорить добрые слова!
Будьте здоровы, будьте красивы!***