

# Питание и здоровье.



# Здоровый образ жизни – это:

- Соблюдение режима дня.
- Правильное питание.
- Закаливание.
- Соблюдение правил гигиены.
- Правила поведения за столом.
- Физический труд.
- Скажем «Нет!» вредным привычкам
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- Правильная организация отдыха и труда.

# Зачем человек ест?



# «Дерево держится своими корнями, а человек пищей»



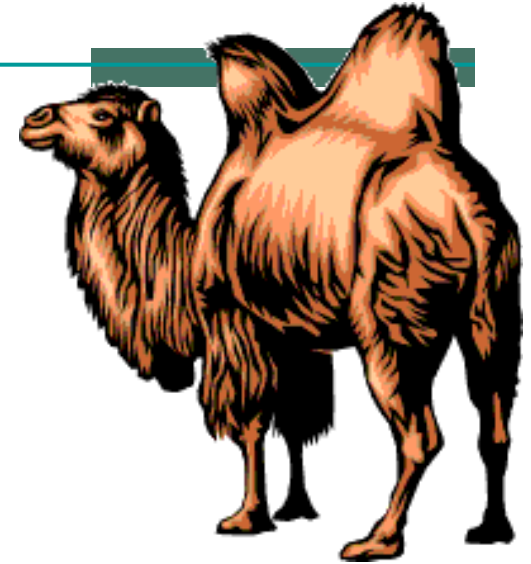
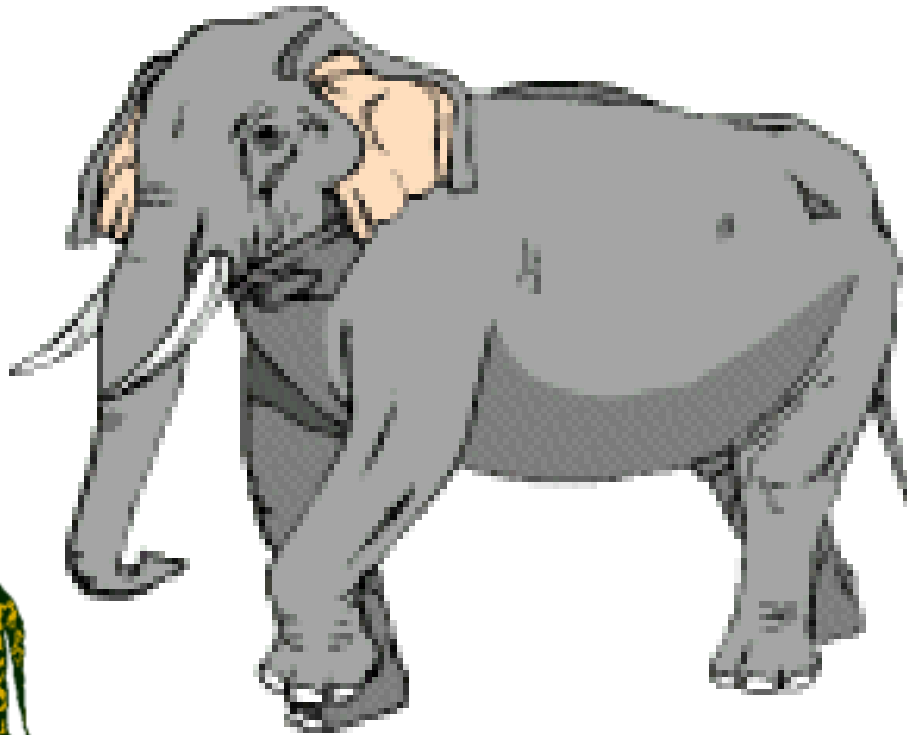


Вывод:

Человеку необходимо питаться.



# Чем питаются животные?



**Травоядные животные**

# Хищники



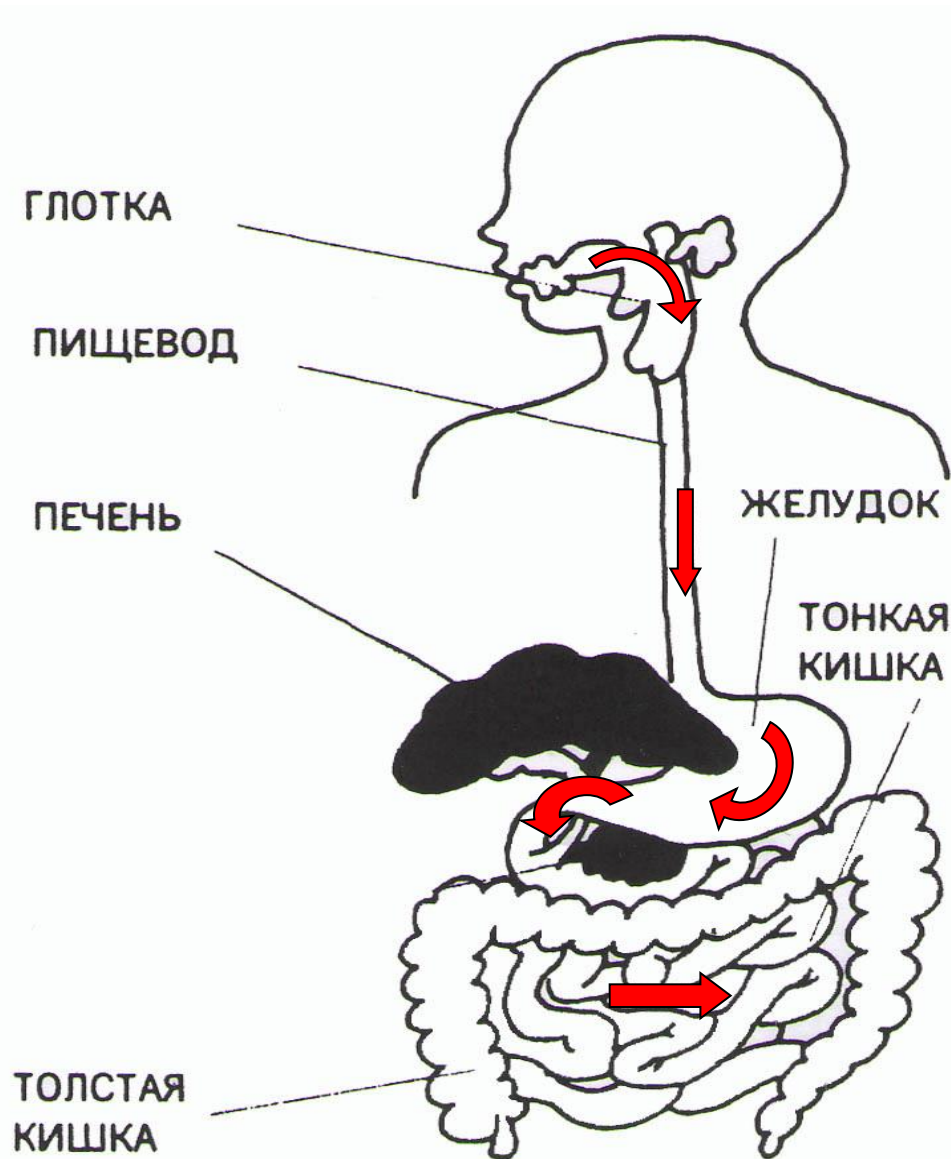


# Всеядные животные





# Органы пищеварения.



# Молочные продукты

---



# Два условия правильного питания:

Умеренность



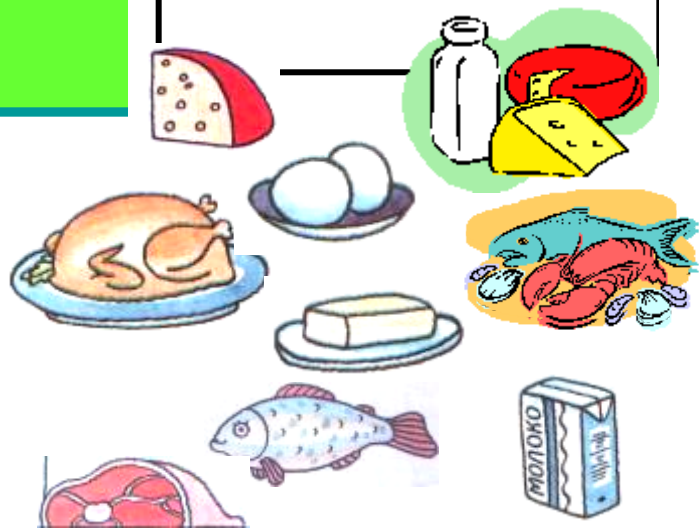
Разнообразиие



# Какие вещества содержат продукты?

Белки

В продуктах животного происхождения



Жиры

В мясе, молоке, сале, в маслянистых растениях



Углеводы

В крупах, муке, крахмале, овощах, фруктах



1. В И Н О Г Р А Д

2. М А Н Д А Р И Н

3. Г Р А Н А Т

4. Г Р У Ш А

5. Л И М О Н

6. А П Е Л Ь С И Н

7. А Н А Н А С

8. Ф Р У К Т Ы

# Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

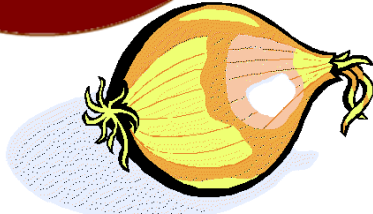
Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба пепси кефир газированная вода чипсы  
геркулес жирное мясо подсолнечное масло торты  
«С никерс» морковь капуста шоколадные конфеты  
яблоки груши хлеб



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



# НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



# Золотые правила питания:

1. Главное – не переедайте.  
Ешьте в меру.
2. Тщательно пережевывайте  
пищу, не спешите глотать.
3. Перед едой мойте руки с  
мылом.
4. Фрукты и овощи надо  
хорошо мыть.
5. Во время еды не  
разговаривайте и не читайте.

