Здоровое питание

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

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

древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)

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 (употребление алкогольных напитков, табакокурение).
8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
9) Правильная организация отдыха и труда.

Режим дня, что это такое?

Рано утром просыпайся,
Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.

«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».

фрукты
и овощи
хлеб, картофель,
рис, макароны
мясо, рыба,
яйца, бобовые
молоко и
молочные продукты
еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

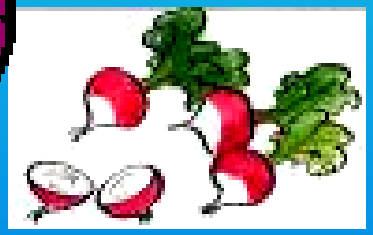
Три условия правильного питания:

СВОЕВРЕМЕННОСТЬ

умеренность

разнообразие

«Овощи – кладовая здоровья»

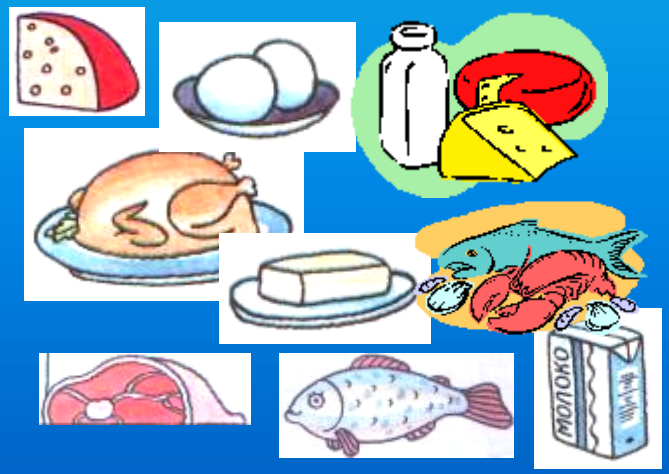


Витамины

↓

Овощи, фрукты

Белки	Жиры	Углеводы
В продуктах животного происхождения	В мясе, молоке, сале, в маслянистых растениях	В крупах, муке, крахмале



Золотые правила питания:

- **Главное – не переедайте.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**
- **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.**

Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.