

Полезные продукты,
которые можно и
нужно есть каждый день.



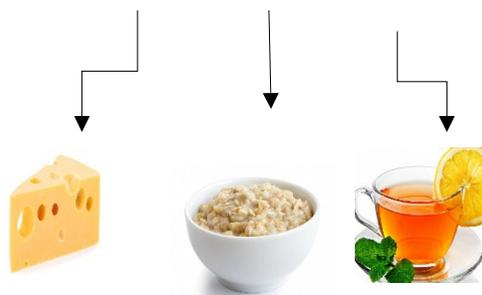
Продукты, которые можно есть в
небольших количествах
ежедневно, или не каждый день.



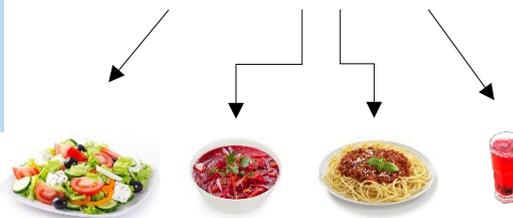
Вредные продукты, которые
могут навредить здоровью, их
следует употреблять как можно
реже.



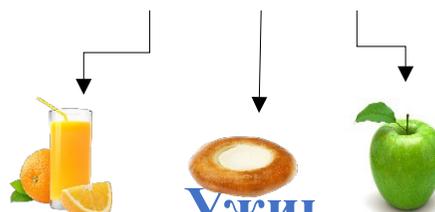
Полезный завтрак



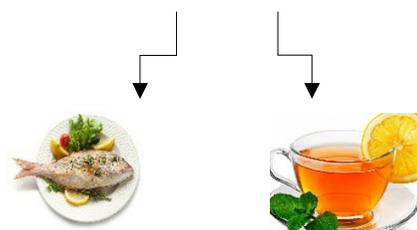
Обед



Полдник



Ужин.



Запомни основные
правила приема
пищи!

- *Режим питания должен быть регулярным.*
- *Кушай сидя*
- *Не передай.*
- *Старайся не есть пищу в холодном виде.*
- *Не спеши, при приеме пищи, кушай не торопясь.*
- *“Когда я ем, я глух и нем”- не болтай, пережевывая еду.*



Человек – сам творец
своего здоровья,
за которое надо бороться.
Здоровье человека на 70%
зависит от его питания.

Необходимо увеличить
количество фруктов,
овощей, цельных зерен
и орехов.



Ограничивайте
употребление простых
углеводов (сахара, меда,
сладких газированных
напитков) и поваренной
соли.



Еда – это жизнь и
от качества еды зависит
качество нашей жизни.



Здоровое питание
обеспечивает рост, нормальное
развитие и жизнедеятельность
человека, способствует
укреплению его
здоровья и
профилактике заболеваний.



Неправильное питание

прямая дорога к ожирению,
к сердечно-сосудистым заболеваниям,
к болезням желудочно-
кишечного тракта.

Вредные продукты,
укорачивающие жизнь
человека:

- ❖ Жевательные конфеты
- ❖ Чипсы
- ❖ Сладкие газированные напитки
- ❖ Шоколадные батончики
- ❖ Соль
- ❖ Майонез
- ❖ Лапша быстрого приготовления



155310, Ивановская область,
Вичугский район,
п. Старая Вичуга, ул. Школьная, д.2

ОГКОУ
«Вичугская школа-интернат №2»

Здоровое питание



Старая Вичуга, 2024