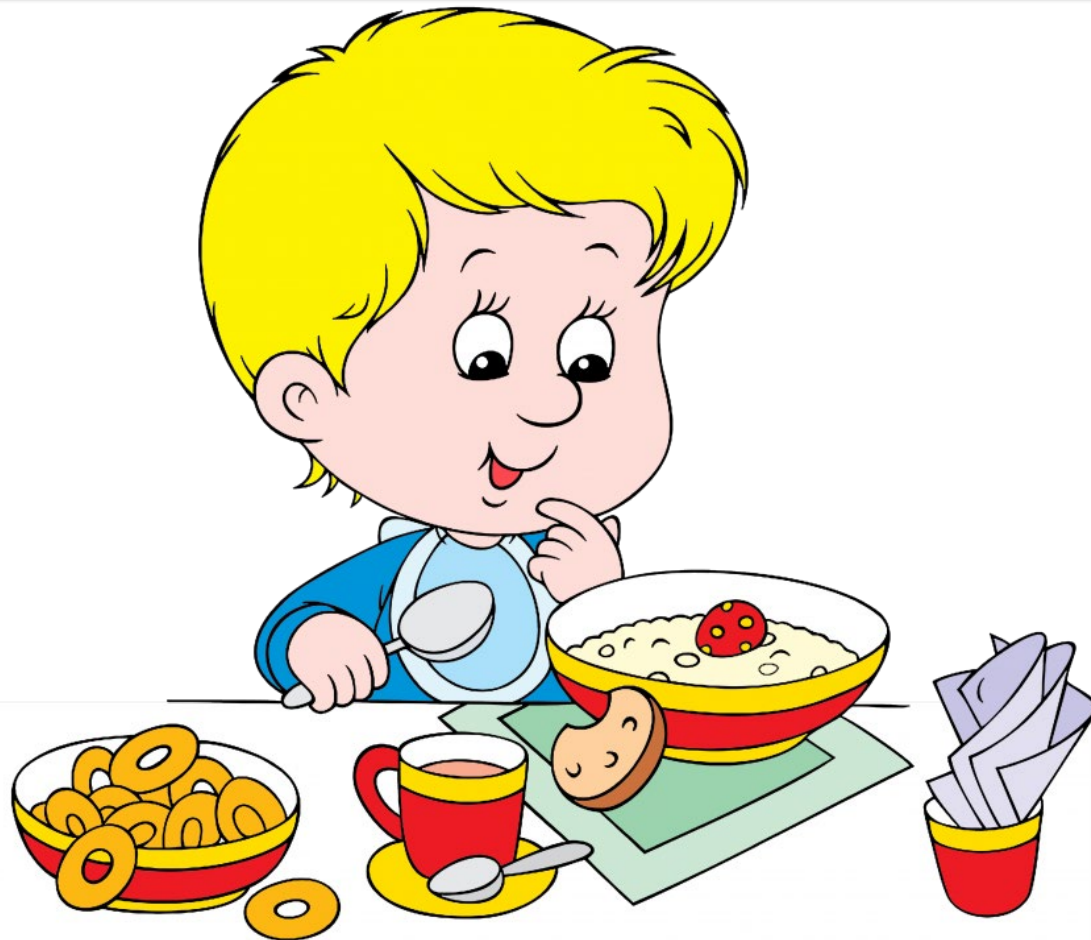


Режим питания

и с чем его едят...





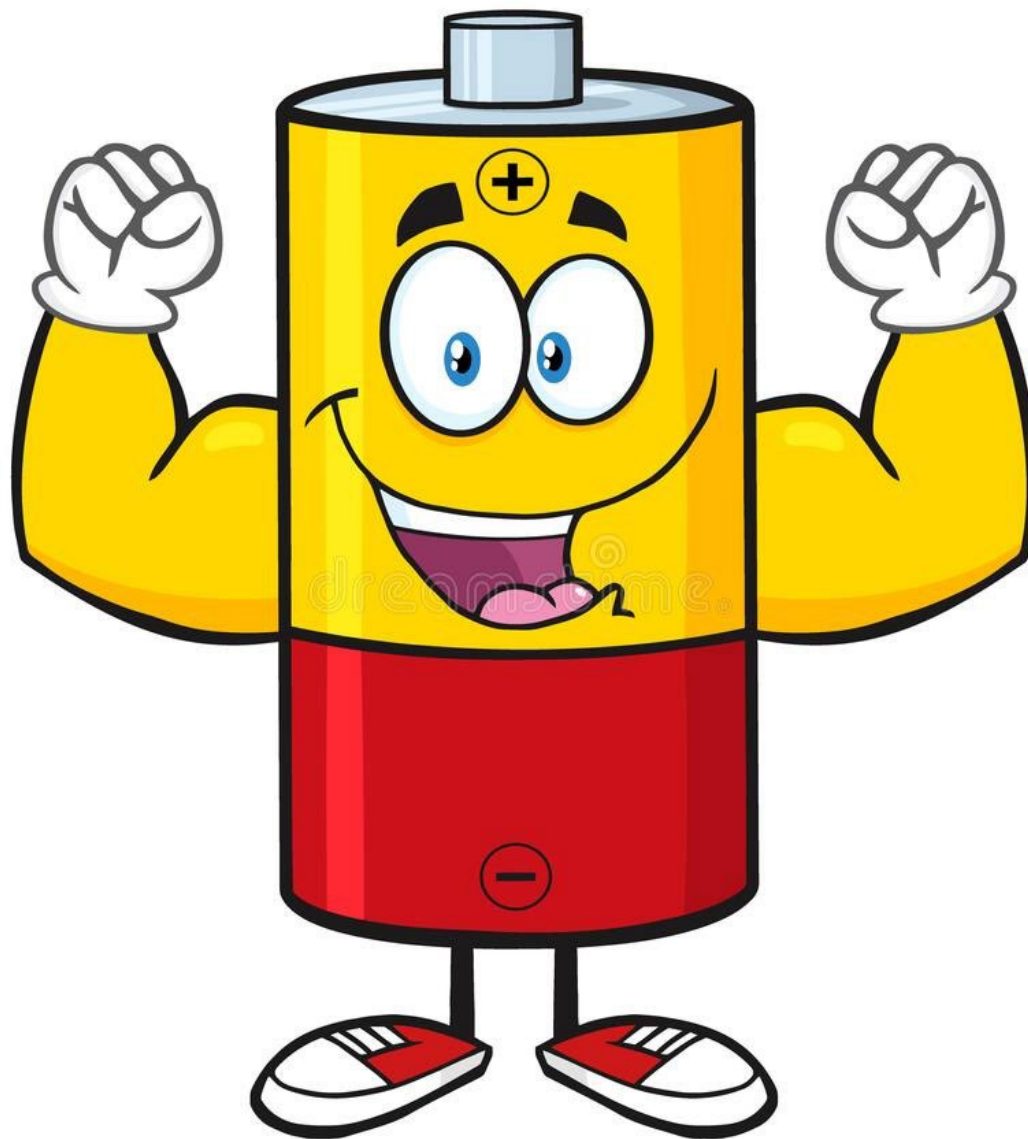
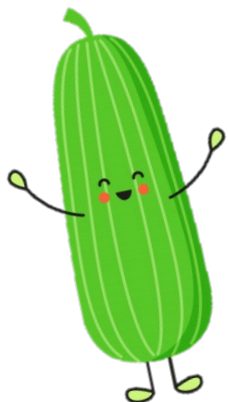




Питание- необходимость человека



Сила



Красота



Развитие



Здоровье



Что значит правильно питаться?



Пирамида питания



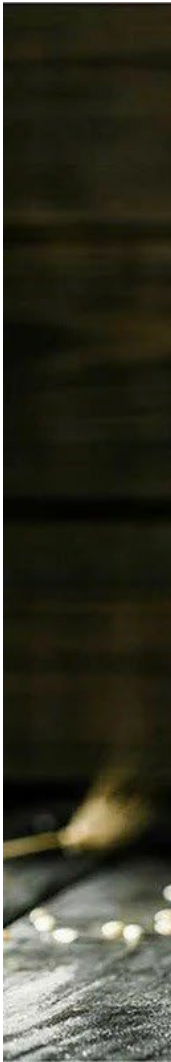
Первая ступень ...



Вторая ступень ...



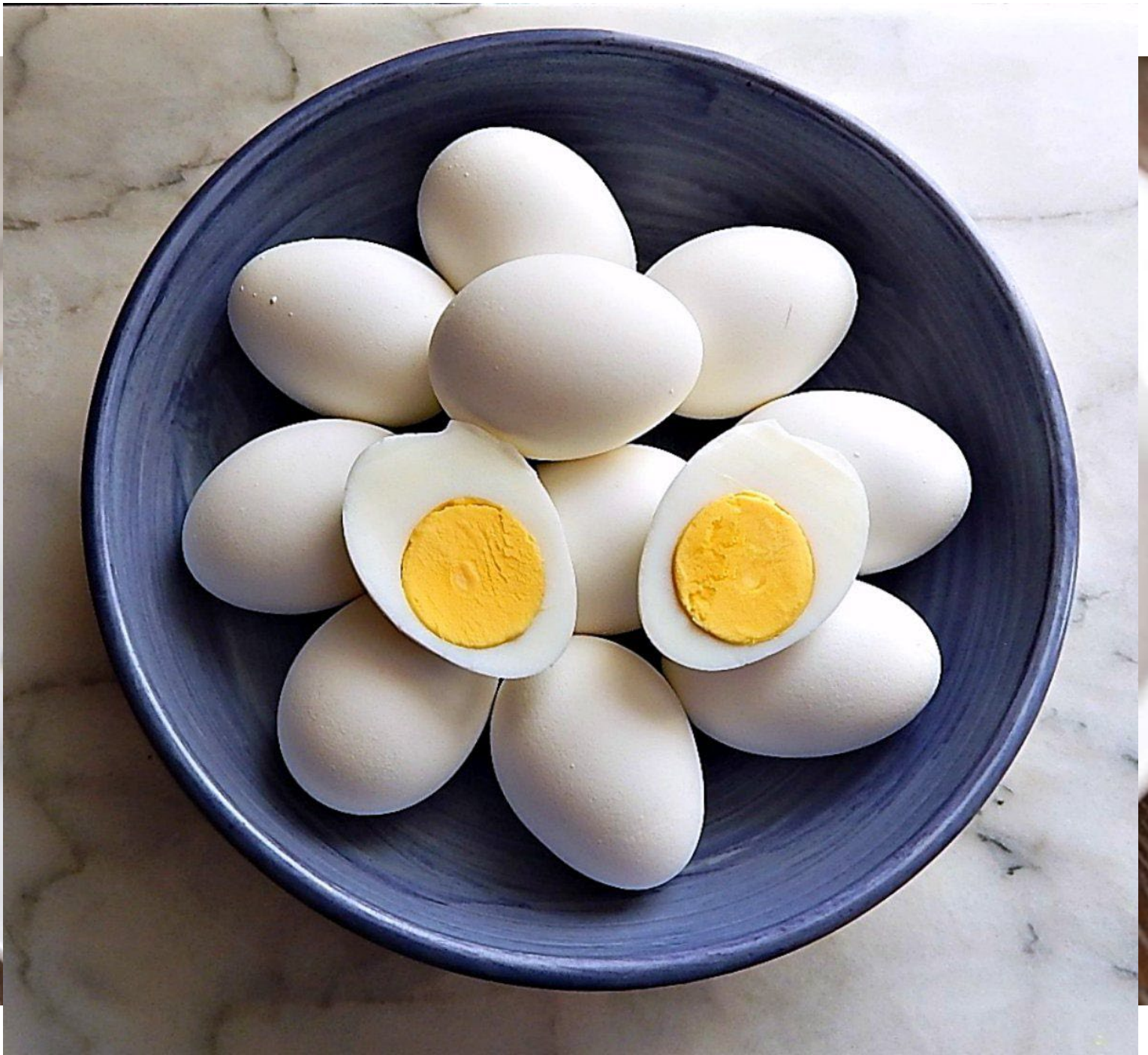
Третья ступень...



Какие продукты изготавливают из молока?

Йогурт, кефир, ряженку, сметану,
творог, масло, мороженое





Пирамида питания



Четвертая ступень...



Пирамида питания

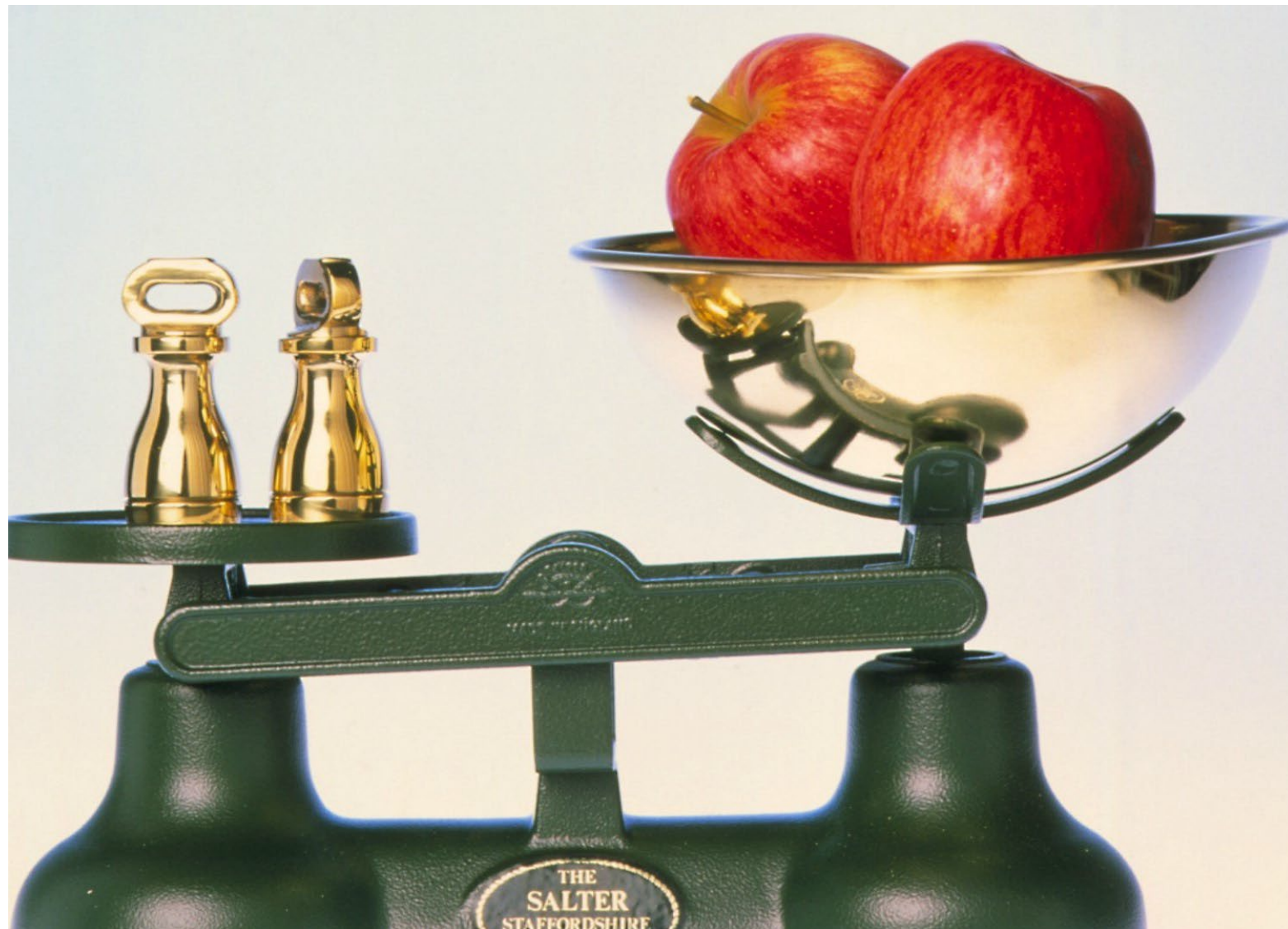




Здоровое питание – это ...



Сбалансированность



Белки растительного происхождения



Белки животного происхождения



Жиры твердые



Жиры мягкие



Углеводы простые



Медаремик.СДМ

Углеводы сложные

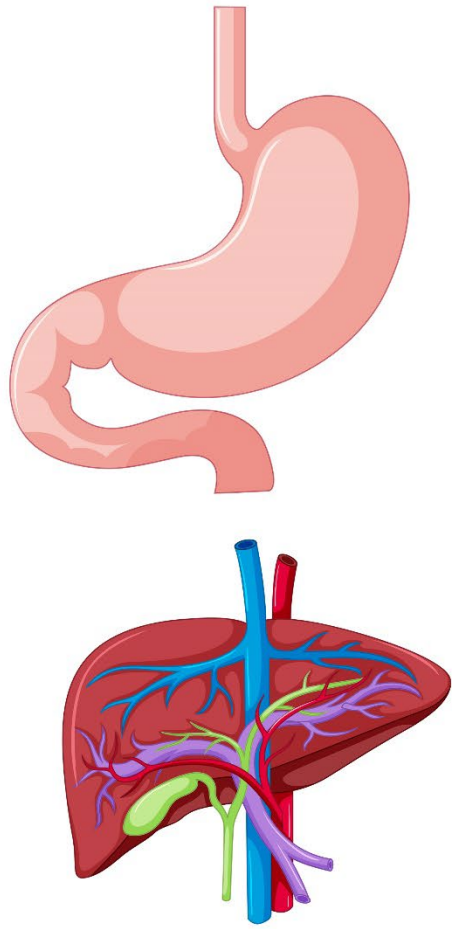
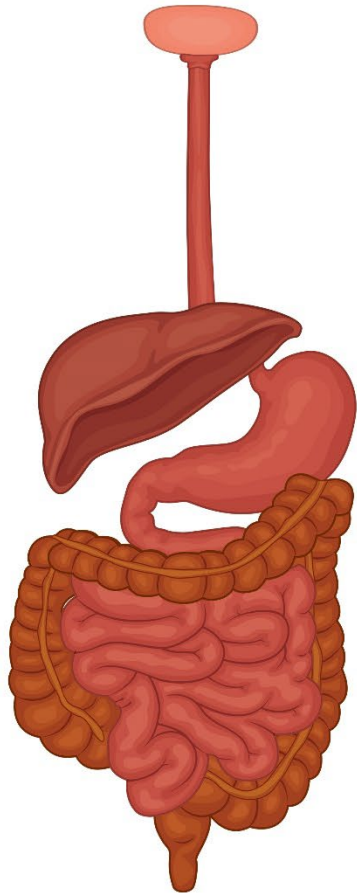
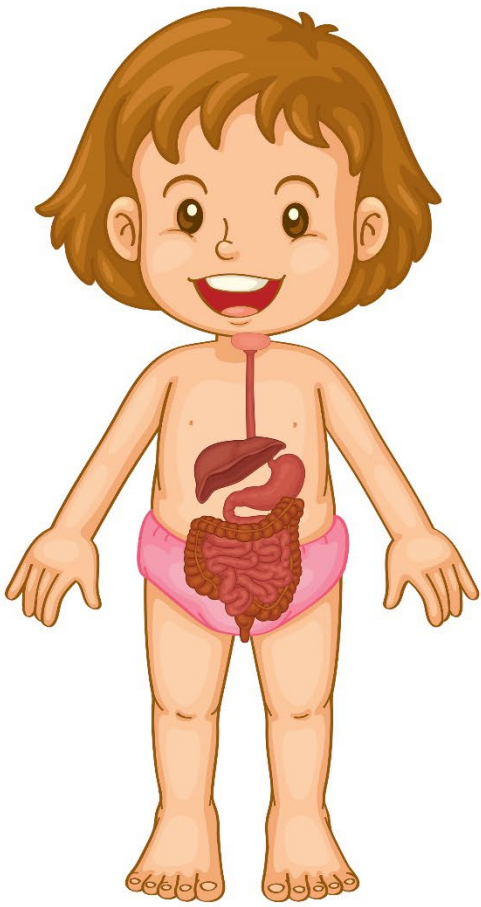


Режим питания

Питание и биоритмы человека



Важно принимать пищу в определенное время, не реже 4 раз в сутки



ГОРЯЧЕЕ
БЛЮДО



ЗАВТРАК



ГОРЯЧИЙ
НАПИТОК



Обед

Первое
блюдо



Второе
БЛЮДО



ГОРЯЧИЙ
НАПИТОК



Перекус



УЖИН



Перед сном



Правила здорового питания



1. Нужно потреблять разнообразные продукты !



2. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель!



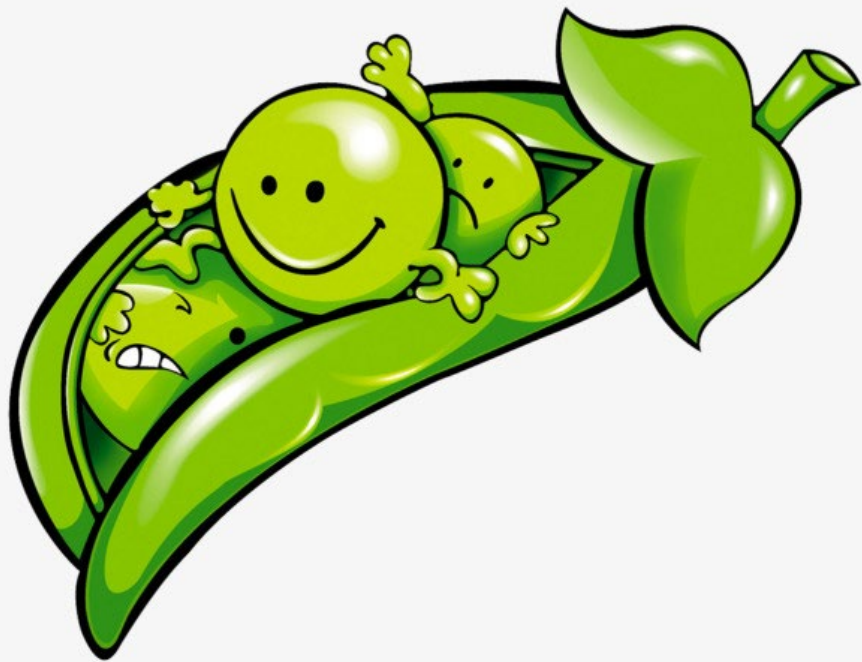
*3. Несколько раз в день нужно есть
разнообразные овощи и фрукты!*



4. Нужно ежедневно потреблять молоко и молочные продукты!



5. Нужно есть не только мясо, но и продукты с высоким содержанием жира: бобовые, рыбу, птицу!



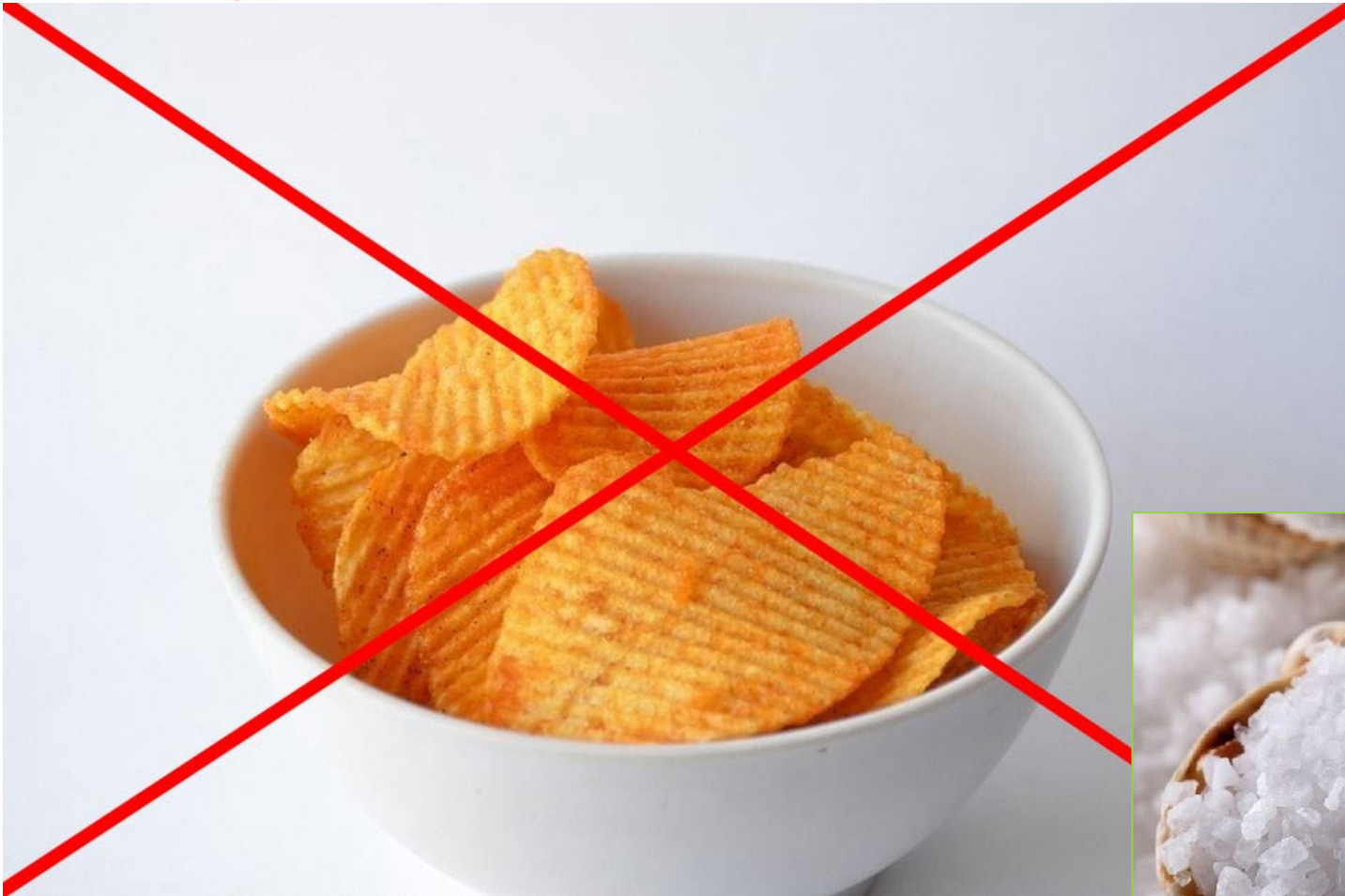
**6. Нужно есть рыбу не меньше,
чем 2 раза в неделю !**



7. Нужно есть ***меньше*** простых углеводов !



8. Нужно меньше есть соли !



9. Лучше готовить продукты на пару, отваривать, запекать в духовке или в микроволновой печи.



Завтрак



Обед



Перекус



УЖИН



**СКАЖИ БУТЕРБРОДУ НЕТ -
ВЫБИРАЙ ЗДОРОВЫЙ ОБЕД!**



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СМЕШАРИКИ