

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ –  
ЭТО ТАКОЕ ПИТАНИЕ,  
КОТОРОЕ  
ОБЕСПЕЧИВАЕТ РОСТ,  
ОПТИМАЛЬНОЕ  
РАЗВИТИЕ,  
ПОЛНОЦЕННУЮ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
СПОСОБСТВУЕТ  
УКРЕПЛЕНИЮ

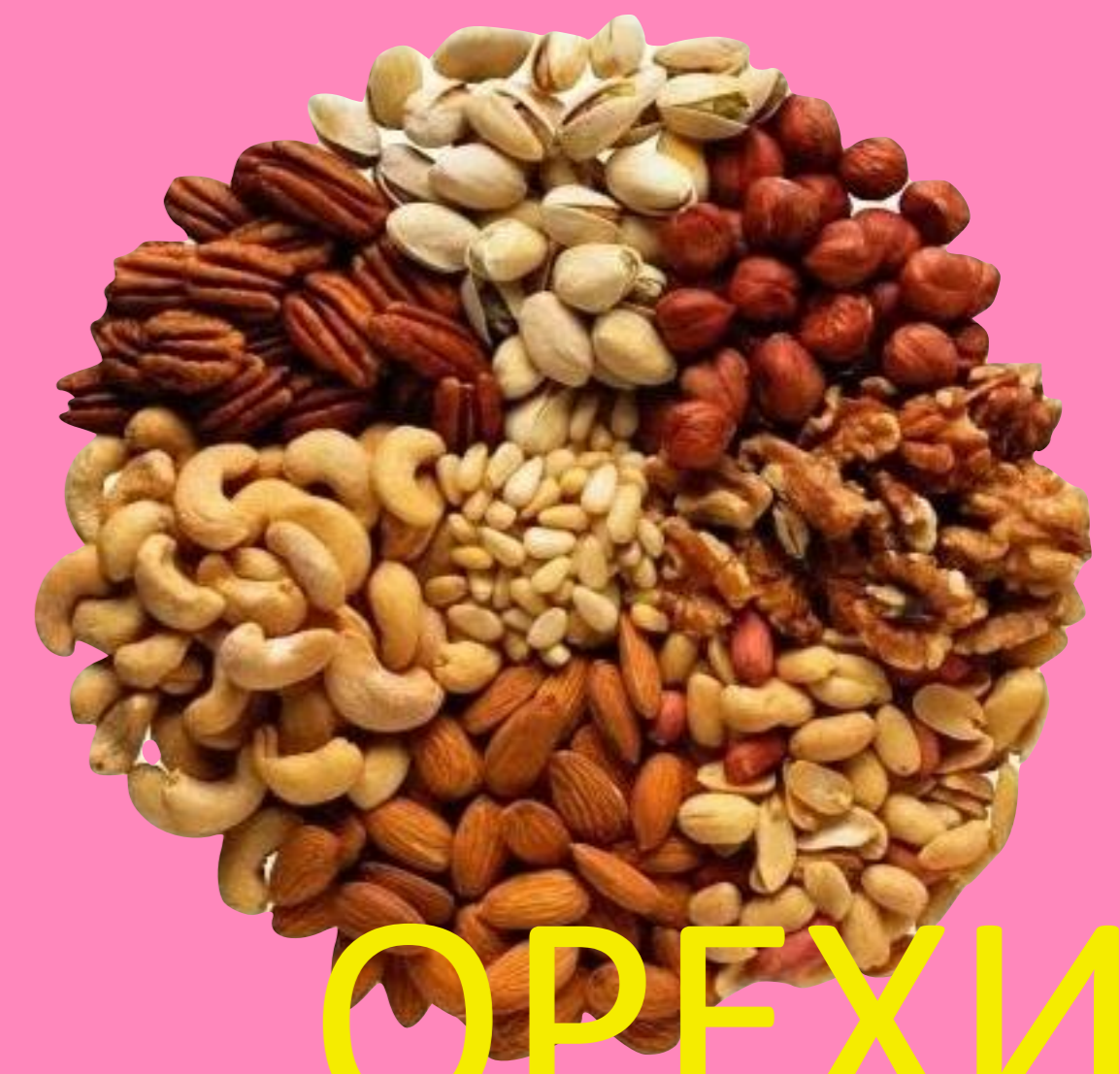




КРУПЫ



ОВОЩИ



ОРЕХИ



МОЛОЧ  
НЫЕ

ПРОДУК



РЫБА



МЯС  
А

# КАКАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ЗДОРОВАЯ ПИЩА?

ВКУСНА

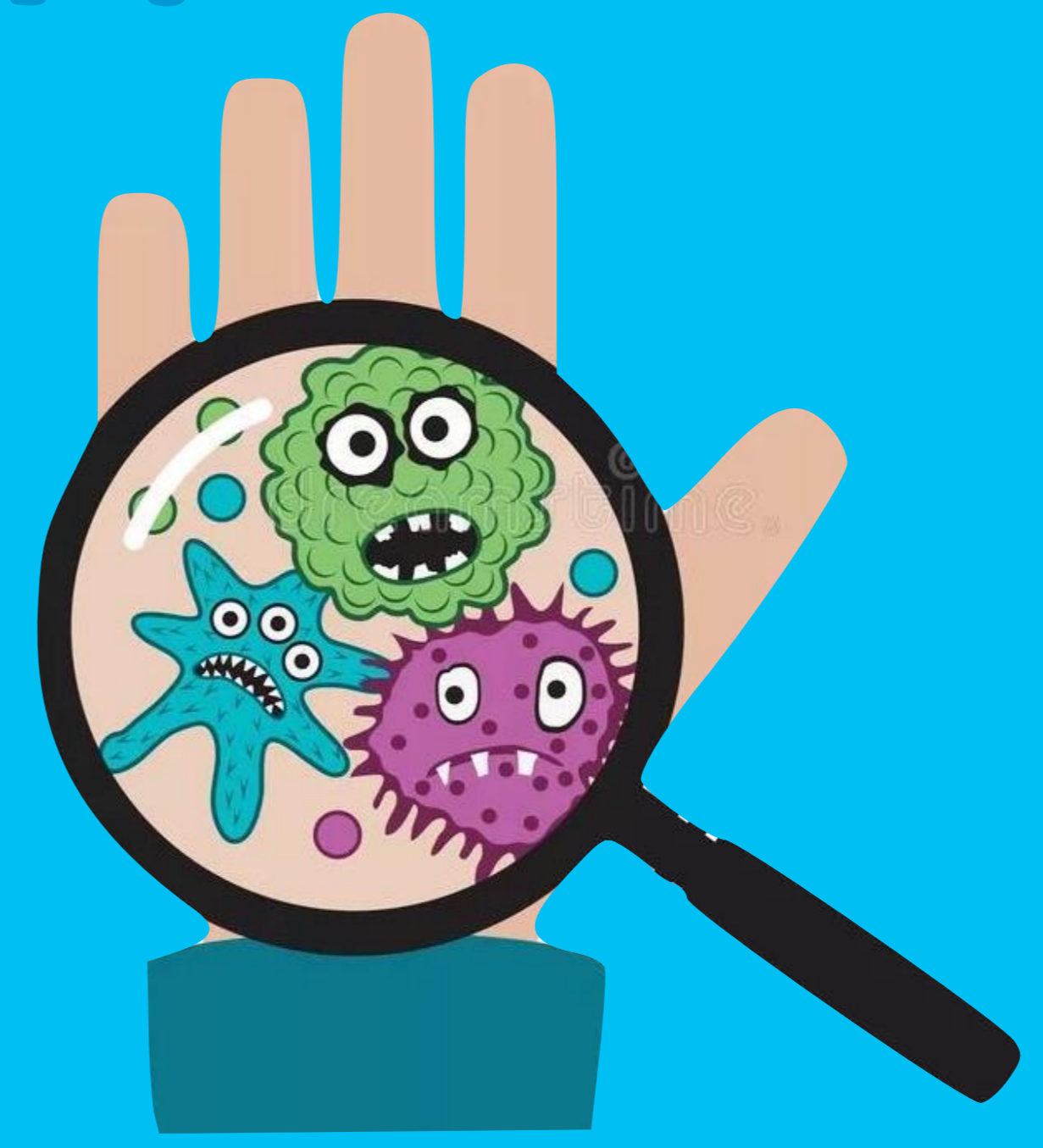
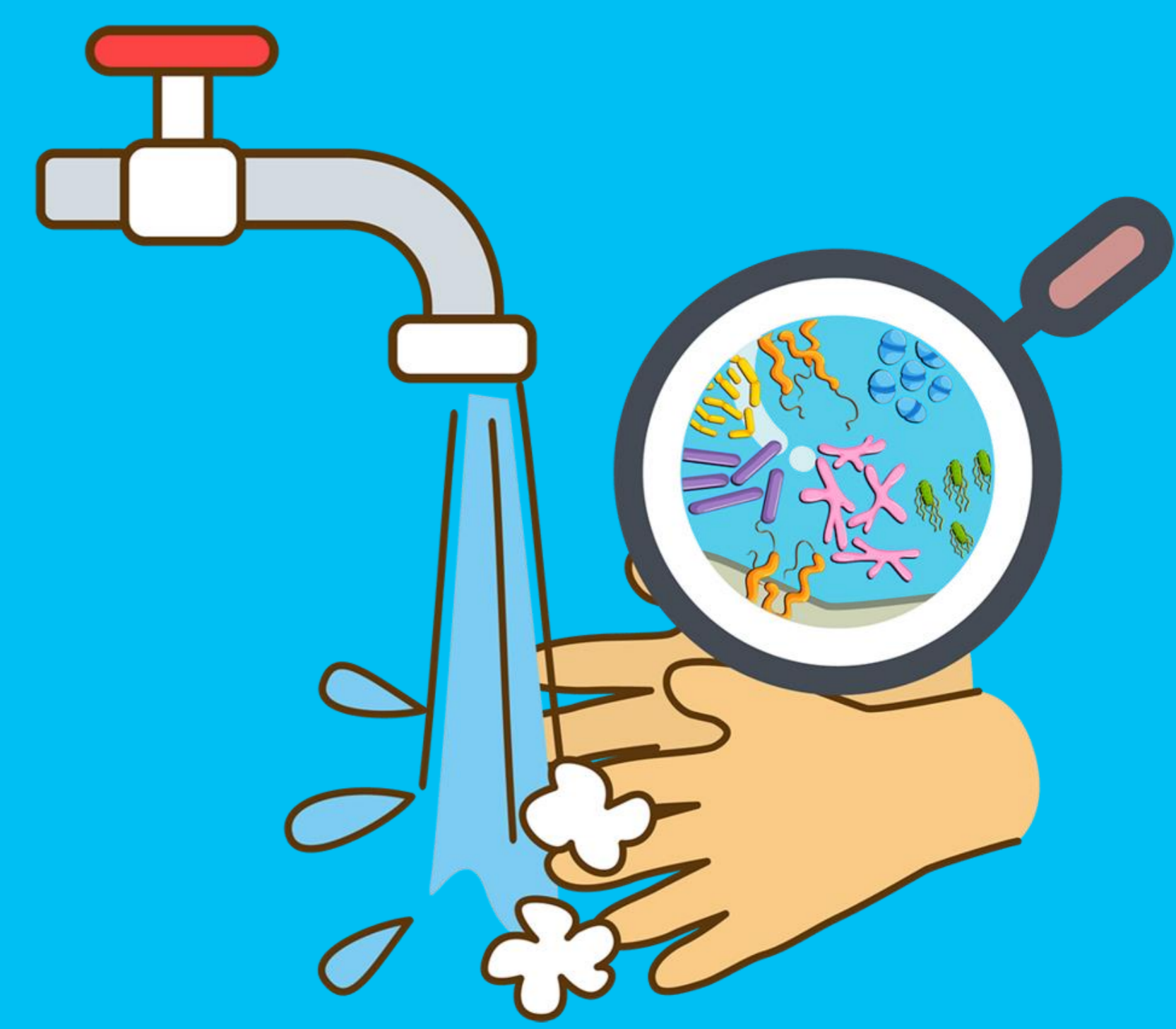
ПОЛЕЗНАЯ  
РАЗНООБРАЗНАЯ

ЧИСТАЯ  
СОДЕРЖАЩАЯ  
ВИТАМИНЫ



ЗАЧЕМ НАДО  
МЫТЬ РУКИ  
НА ГРЯЗНЫХ РУКАХ  
СОДЕРЖИТСЯ

БОЛЬШОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
МИКРОБОВ,  
КОТОРЫЕ ПОПАДАЯ  
С ПИЩЕЙ В РОТ,  
МОГУТ ВЫЗВАТЬ



# ВИТАМИНЫ



ВИТАМИНЫ -  
НЕЗАМЕНИМЫЕ  
ВЕЩЕСТВА,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ  
РОСТА, РАЗВИТИЯ И  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И ЧЕЛОВЕКА.

# ВИТАМИН А

В КАКИМ ПРОДУКТАХ  
СОДЕРЖИТСЯ ВИТАМИН  
А?



# ВИТАМИН С



В КАКИМ  
ПРОДУКТАХ  
ЕСТЬ ВИТАМИН  
С?





# ВИТАМИН D



В КАКИХ  
ПРОДУКТАХ  
ЕСТЬ  
ВИТАМИН D?



скумбрия



мясо



креветки



желток



сыр



@maria\_dnevnik



тунец



творог



лисички



масло



яйца



вешенки



печень

# ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



ЧТОБЫ ОСНОВНЫЕ  
ПРИЕМЫ ПИЩИ  
ПРОХОДИЛИ В  
ОДНО И ТО ЖЕ  
ВРЕМЯ. ТОГДА  
ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ  
УСЛОВНЫЙ  
ПИЩЕВОЙ РЕФЛЕКС,  
ВЛИЯЮЩИЙ НА  
ВЫДЕЛЕНИЕ  
ЖЕЛУДОЧНОГО  
СОКА, ЧТО  
СПОСОБСТВУЕТ



ЧТОБ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ БЕЗ ЗАМИНОК,  
ЕШЬ ПОБОЛЬШЕ.....

ВИТАМИ  
НОВ

ЕСТЬ ПОЛЕЗНО РАЗНЫЕ ПРОДУ  
ВОТ, К ПРИМЕРУ, ОВОЩИ И...

ФРУКТ

С МЫЛОМ ЧИСТОЮ

РУКИ МОИ ПЕРЕД

ЕДОЙ

ВОДОЙ  
ЧТОБЫ СО ЗДОРОВЬЕМ НЕ

НАДО ВСЕГДА ВОВРЕМЯ...

ПИТАТЬ

СЯ

**«Правильно питайся –  
здоровья набирайся!»**

