



Продукты полезные для здоровья



Здоровое питание



Полезная еда



Вредная еда



я ё ю и е

Здоровое питание - залог здоровья

Продукты полезные для здоровья

Памятка здорового питания

- В питании все должно быть в меру;
- Порции должны быть разнообразными;
- Еда должна быть теплой;
- Травяные настои и отвары;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчености, жареное и острое;
- Не есть изюм, орехи;
- Меньше есть сладостей;
- Не переуслаживать напитки сахаром.

Принципы здорового питания

Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей пищей и расходуемой энергией.

Полезная еда

Вредная еда

Правила здорового питания

Завтрак & Обед
Здоровое питание
Здоровый образ жизни









Продукты полезные для здоровья

Здоровое питание залог здоровья

Правила здорового питания

Правила здорового питания



Завтрак
Обед
Ужин
Перекус
Здоровая пища
Здоровый образ жизни

Полезная еда

Вредная еда

Здоровая еда

Здоровая еда

ВРЕДНАЯ ЗАДОРОВАЯ ЕДА

Здоровая еда

Здоровая еда

Здоровая еда Вредная еда

Материалы для трудового обучения