



### Продукты полезные для здоровья



### Здоровое питание



#### Правила здорового питания

- В течение 24 часов есть 5 раз
- Есть медленно, быть довольным
- Есть только то, что вкусно
- Разнообразное питание
- Вода всегда в бутылке
- Не есть перед сном
- Не есть сладости, жирное
- Не есть алкоголь
- Не есть много соли
- Не употреблять напитки

#### Правила здорового питания

Завтрак	Ланч	Обед	Полдник	Ужин
Суп, каша, хлеб, масло, сыр, фрукты	Суп, каша, хлеб, масло, сыр, фрукты	Суп, каша, хлеб, масло, сыр, фрукты	Суп, каша, хлеб, масло, сыр, фрукты	Суп, каша, хлеб, масло, сыр, фрукты

### Полезная еда



### Вредная еда



я ё ю и е

### Здоровое питание - залог здоровья

#### Продукты полезные для здоровья

- Впитывай все должно быть в меру;
- Порции должны быть разнообразными;
- Еда должна быть теплой;
- Травяные настои и отвары;
- Ешь овощи и фрукты;
- Ешь 3-4 раза в день;
- Не ешь перед сном;
- Не ешь консервы, жареное и острое;
- Не ешь изюм, курагу;
- Меньше ешь сладостей;
- Не переусложняй питание. Сбалансированно.

#### Памятка здорового питания

#### Принципы здорового питания

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

#### Полезная еда

#### Вредная еда

Здоровье и долгая жизнь

Правила здорового питания

Здоровое питание

Материалы для дошкольного возраста

Материалы для дошкольного возраста



Пирамида

Здорового

Питания



Правила  
здорового  
питания

Завтрак  
дома

Завтрак  
в  
школе

Обед

Полдник

Ужин

Перекус

Продукты полезные для  
здоровья

Полезная  
еда



