

Здоровое питание – залог здоровья



Все хотят быть здоровыми!



**Здоровье
человека
зависит от
того, как он
питается.**

Какую пищу вы выбираете?



Какой вариант питания вам больше нравится?



+



=



+



=

Стоп – продуктам!



Опасно для жизни!

Неправильное питание



Помните о режиме питания!



Выбирать нужно пищу, богатую витаминами!



Овощи и фрукты – полезные продукты!



В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!



В здоровой пище присутствуют:



**Грамотно подбирай
продукты!**

30 самых полезных продуктов для тела



Советы от доктора

- Соблюдай режим питания
- Сладкие газированные напитки вредны для здоровья
- Помни - сладостей тысячи, а здоровье одно!
- Воздерживайтесь от жирной пищи
- Овощи и фрукты – полезные продукты



**Здоровое питание – путь
к здоровой жизни!**



Будьте здоровы!