

Правильное питание



Питание.

Питание-это процесс усвоения организмом питательных веществ.

Рациональное питание-это правильное и разнообразное питание, обеспечивающее гармоничное развитие организма.



**Здоровье человека
зависит от многих
факторов:**

- **Экология**
- **Наследственность**
- **Образ жизни**
- **Питание**
- **Экология**





Сладкие газировки
Вредные жиры
Фастфуд

Мясо

Морепродукты

Яйца

Молочные
продукты

Приправы
и травы

Здоровые
жиры

Крупы, злаки
и бобовые

Фрукты

Овощи

Вода — основа всего

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



Последствие неправильного питания

Ожирение



Последствие неправильного питания

Истощение





Заболевание

*связанные с
неправильным
питанием:*

- Сахарный
диабет*
- Язва, гастрит*
- Дистрофия*
- Почечная
недостаточност
ь*
- Гиповитаминоз*

Сделай правильный выбор!



Вопросы для

закрепления:

- Какие продукты должны составлять основу правильного питания?
- Что такое ожирение и как его предупредить?
- Какие заболевания могут развиваться при неправильном питании?



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

