

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**



фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макаронны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

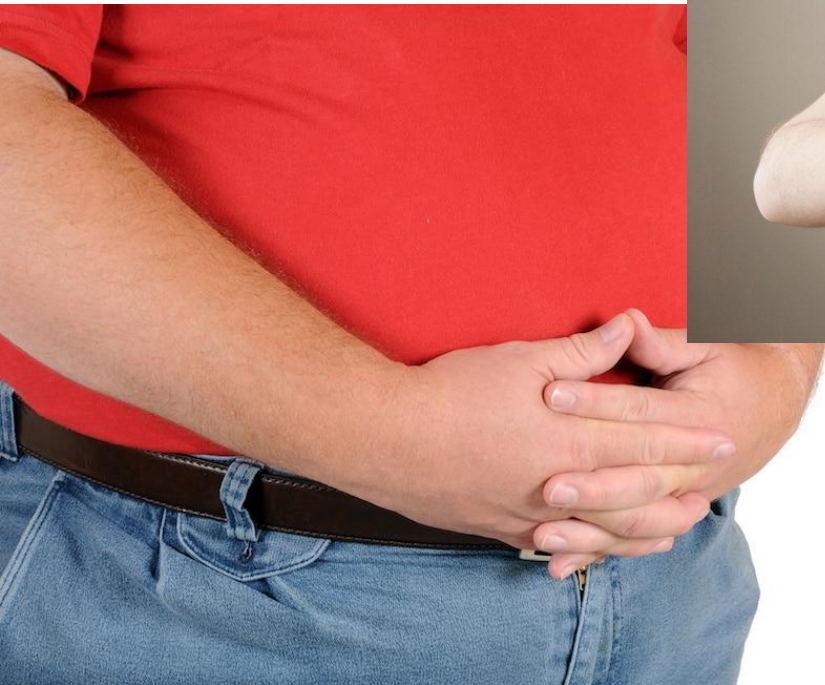
молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



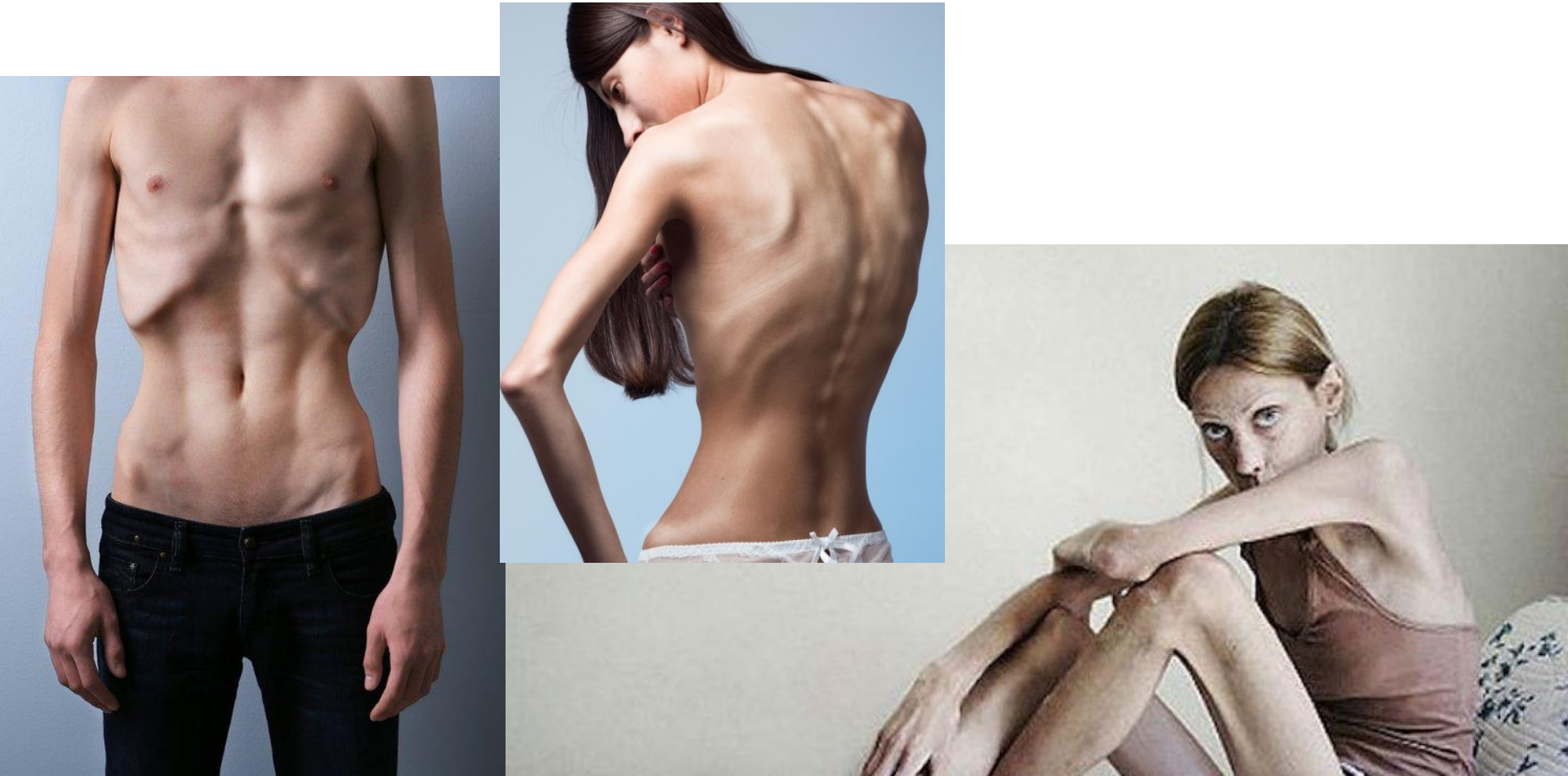
Последствие неправильного питания

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!**

