

**Пять принципов  
правильного  
питания,  
или  
Добавьте здоровья в  
вашу диету**





# Наши задачи:



- Составить представление об основных принципах организации режима питания;
- Выявить роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;
- Объяснить, почему правильное питание – одно из составляющих здорового образа жизни;
- Научиться оценивать характер своего питания.

# «Пищевая тарелка»

**1. 7.30 – 8.00** – первый завтрак

**2. 11.00** – второй завтрак

**3. 13.00** – обед

**4. 16.00** – полдник

**5. 19.00** – ужин






**Здоровой пище –**

**ДА!!!**

**Фрукты и овощи –  
наши друзья!!!**







# 5 принципов правильного питания

Задание: пройти «дорожку», отвечая на вопросы теста и решая кроссворды.

Победитель откроет нам законы правильного питания и получит приз!



# Регулярность

- Ешь 4-5 раз в день в одно и то же время.
- Перерыв между приёмами пищи не должен составлять больше 3-4 часов.



# Адекватность

- Количество пищи, которое съедаешь в течение дня, должно соответствовать твоим затратам энергии.
- Избыточное потребление пищи приводит к увеличению веса!



# Разнообразие

- Наш организм нуждается в разнообразных питательных веществах.
- В твоём рационе питания должны быть разные продукты и блюда:

**растительные;**

**молочные;**

**мясные;**

**рыбные.**





# Безопасность



**Чтобы не отравиться или не получить травму, необходимо:**

- **Соблюдать технику безопасности на кухне;**
- **Уметь различать свежие - несвежие продукты;**
- **Не употреблять неизвестные продукты.**



# Удовольствие



- Правильное питание не только помогает сохранить здоровье, но приносит **удовольствие от вкуса пищи, оформления блюда, умения красиво есть и вести себя за столом.**



**Еда - пища**

 **НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ  
тела,**

**НО И ДЛЯ ума!**







**Добавъте цвета в  
вашу диету**

