




ДИЕТА И ЗДОРОВЬЕ.

Учитель биологии Кротова Н.В.



Выполнили:
Мотолыгина А.
Данилина Т.
Титова А.
Морозова К.

План:

- Диета и здоровье
- Последствия неправильного питания
- Рациональное питание
- Вывод

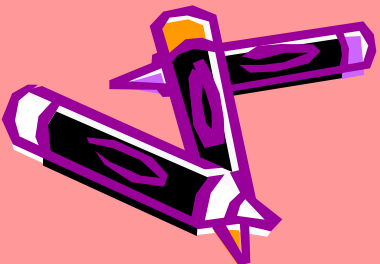


Здоровье- состояние
полного физического и
социального
благополучия, а не
только отсутствие
болезней и физических
дефектов.

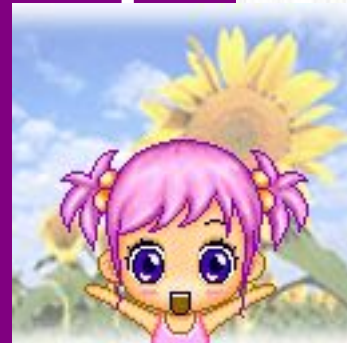


• Вредные привычки и неправильное питание отрицательно влияют на здоровье.

- Курение = Газированные напитки
- Алкоголь = Фаст-фуд
- Наркотики = Жирная пища



Диета- рациональное
питание, содержащее
необходимые для
организма питательные
вещества в умеренных
дозах.



Было уютнее
могли
собственными
зубами.



Последствия неправильного питания:

- Сахарный диабет, анорексия, язва желудка...
- Частые стрессы, проблемы с фигурой, головная боль, отдышка...





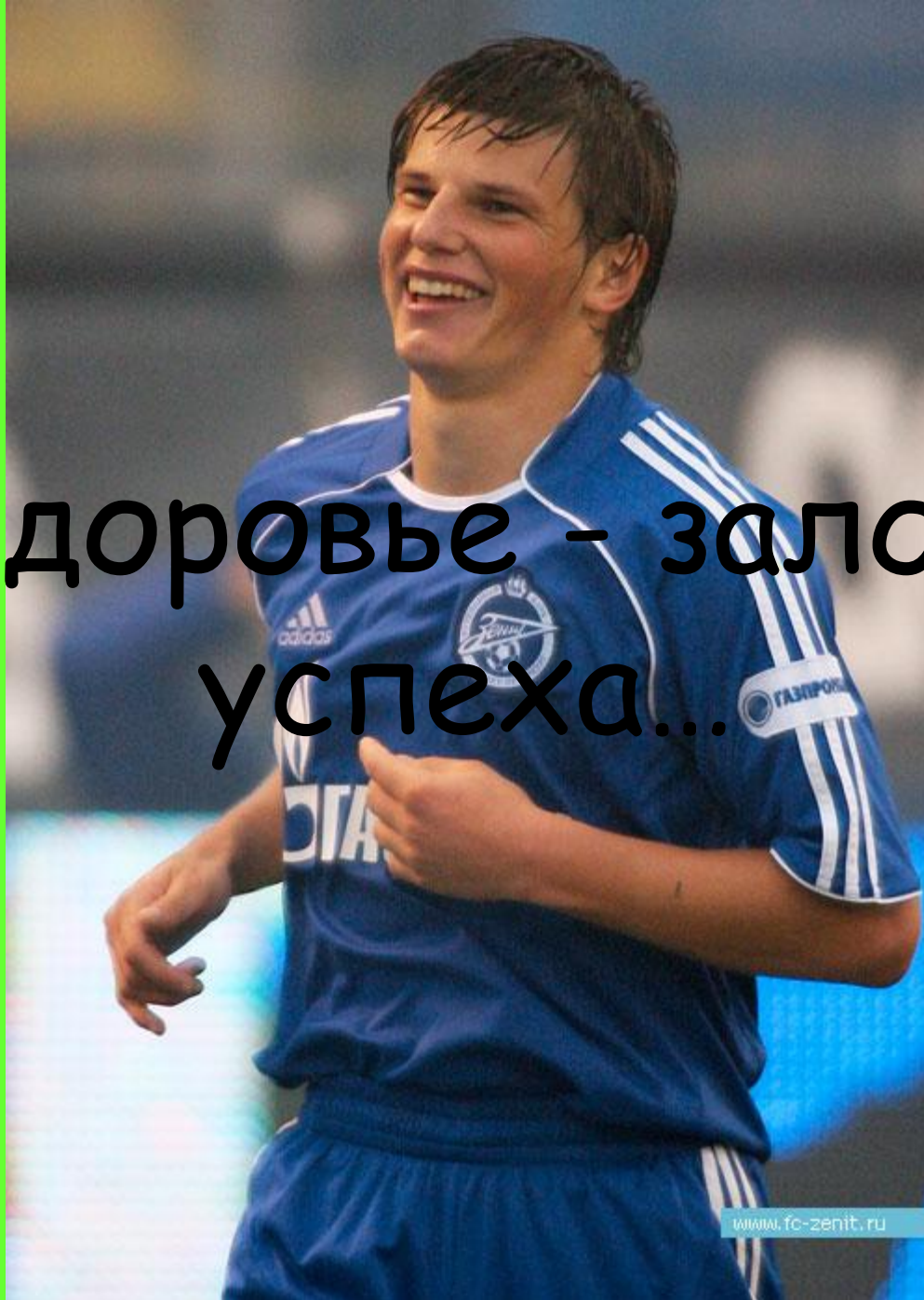
С т р е с с ...

Рациональное питание:

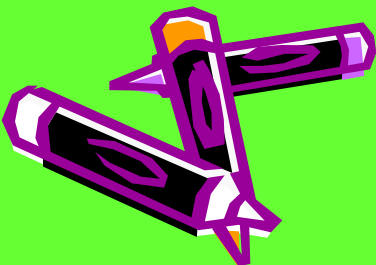
- Строгое соблюдение времени приема пищи и интервалов между ними
- Кратность приемов
- Физиологически обоснованное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы



Здоровье - залог
успеха...



www.fc-zenit.ru





Будьте счастливы
и здоровы!!!

