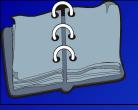


#### ТЕМА: «ПАВИЛА ПИТАНИЯ»

#### ЦЕЛЬ: РАСШИРИТЬ ЗНАНИЕ УЧАЩИХСЯ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ



Если человек знает, какие ошибки он постоянно допускает в своём питании и следит за тем, чтобы этих ошибок было меньше, он может достичь значительного улучшения своего здоровья

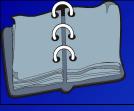








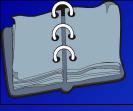
□ 10 наиболее распространённ ых ошибок в нашем питании



### ЧАСТО ПЕРЕЕДАЕМ







## ЕДИМ СЛИШКОМ МНОГО ЖИРНОЙ ПИЩИ







### НЕПРАВИЛЬНО ПОДБИРАЕМ ПРОДУКТЫ

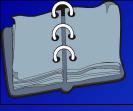






# ЕДИМ МАЛО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

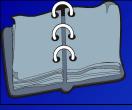




### ЕДИМ МАЛО РЫБЫ, НЕЖИРНЫХ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ





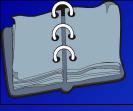


### ЕДИМ МНОГО ХЛЕБА, МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ, СЛАДОСТЕЙ





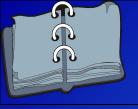




# HENPABINISHO FOTOBININ TIMULY

- ЧАСТО ЖАРИМ
- ЕДИМ МАЛО ОТВАРНОГО
- ИСПОЛЬЗУЕМ МНОГО ЖИВОТНОГО И МАЛО РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЕЛ

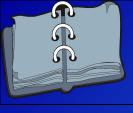




- ЕДИМ СЛИШКОМ БЫСТРО
- НАЕДАЕМСЯ ПЕРЕД СНОМ



ЕДИМ НЕРЕГУЛЯРНО, С БОЛЬШИМИ ИНТЕРВАЛАМИ МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ



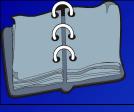
# МНОГО УПОТРЕБЛЯЕМ СОЛИ







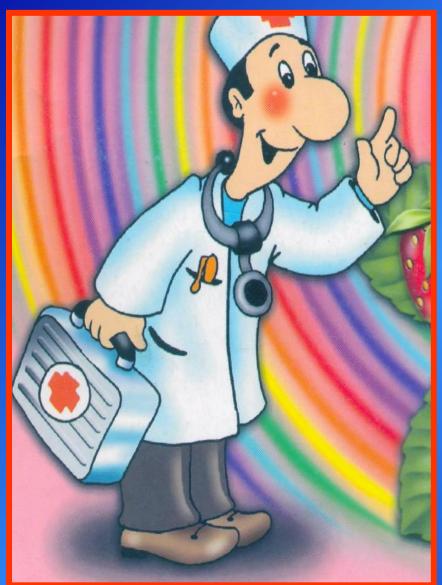




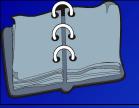


Ветреченотся ли в вашем питании эти ошибки?





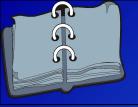
# □10 ПРАВИЛПРАВИЛЬНОГОПИТАНИЯ



- 🔷 Перед едой тщательно мойте руки с мылом
- 💸 Завтрак должен быть более обильным , чем ужин

❖ При жевании рот должен быть закрыт, чтобы не заглатывать воздух — это вредно для желудка.

 Употребляйте больше сырых овощей и фруктов, в них содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику избавится от шлаков



**♦**После еды не занимайтесь физической нагрузкой

- **♦После еды не забудьте почистить зубы**
- ❖Употребляйте пищу в спокойной атмосфере, улыбайтесь и говорите о приятном пища будет лучше перевариваться
- **♦**Соблюдайте интервал между приёмами пищи









