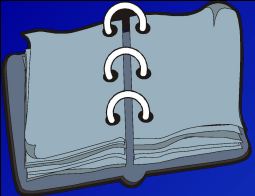


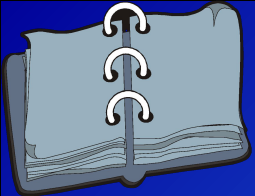
ТЕМА: «ПАВИЛА ПИТАНИЯ»

**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





ФАКТОРЫ РИСКА

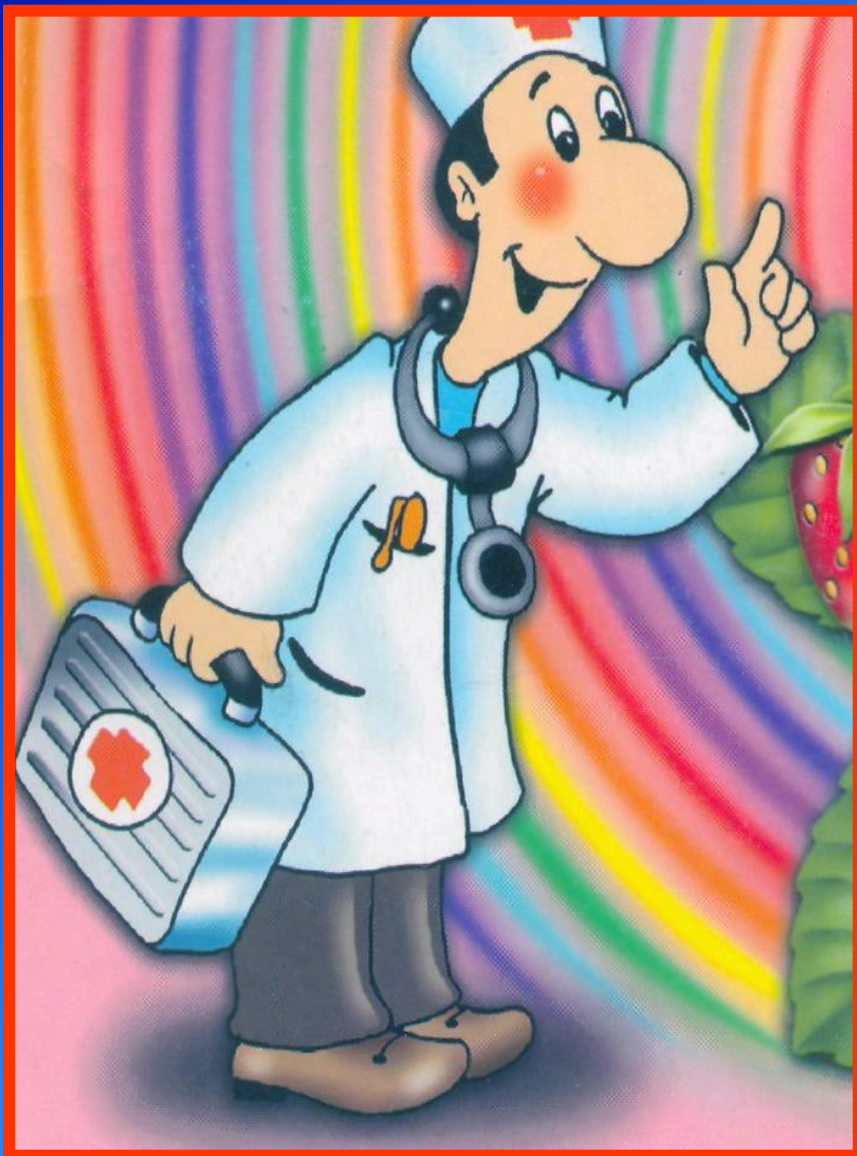
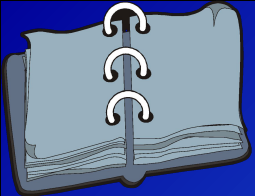


■ **Повышенный уровень холестерина в крови**

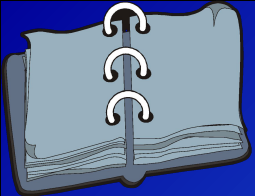
■ **Повышенное артериальное давление**

■ **Избыточная масса тела**

■ **Заболевания желудочно-кишечного тракта**



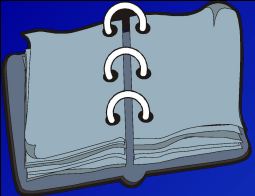
□ 10 наиболее распространённых ошибок в нашем питании



ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 182 г. МИНСК

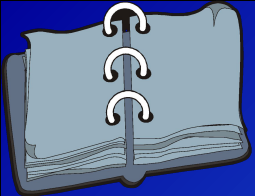
ЧАСТО ПЕРЕЕДАЕМ





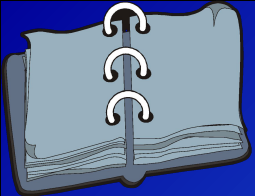
ЕДИМ СЛИШКОМ МНОГО ЖИРНОЙ ПИЦЦЫ





НЕПРАВИЛЬНО ПОДБИРАЕМ ПРОДУКТЫ

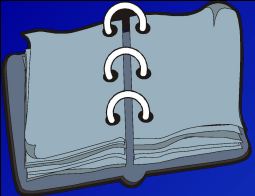




ЕДИМ МАЛО

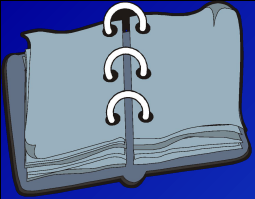
РЫБЫ, НЕЖИРНЫХ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ





ЕДИМ МНОГО ХЛЕБА, МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ, СЛАДОСТЕЙ

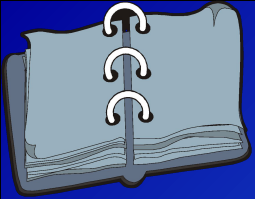




НЕПРАВИЛЬНО ГОТОВИМ ПИЦЦУ

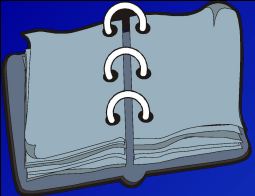
- ЧАСТО ЖАРИМ
- ЕДИМ МАЛО ОТВАРНОГО
- ИСПОЛЬЗУЕМ МНОГО ЖИВОТНОГО И МАЛО РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЕЛ





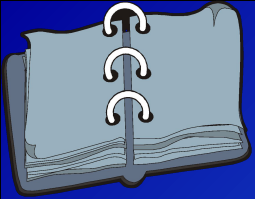
- **ЕДИМ СЛИШКОМ БЫСТРО**
- **НАЕДАЕМСЯ ПЕРЕД СНОМ**
- **ЕДИМ НЕРЕГУЛЯРНО, С БОЛЬШИМИ ИНТЕРВАЛАМИ МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ**





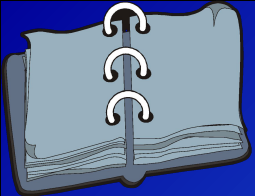
МНОГО УПОТРЕБЛЯЕМ СОЛИ





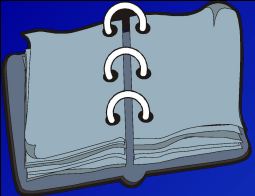
МАЛО ЗНАЕМ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ



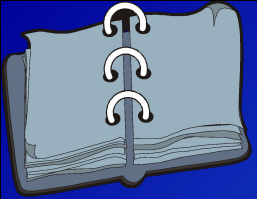


ВНИМАНИИ

Встречаются ли в вашем питании эти ошибки?

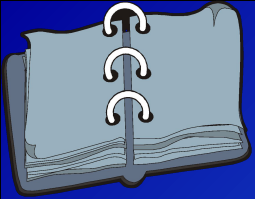


10 ПРАВИЛ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



- ❖ 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 избавиться 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



