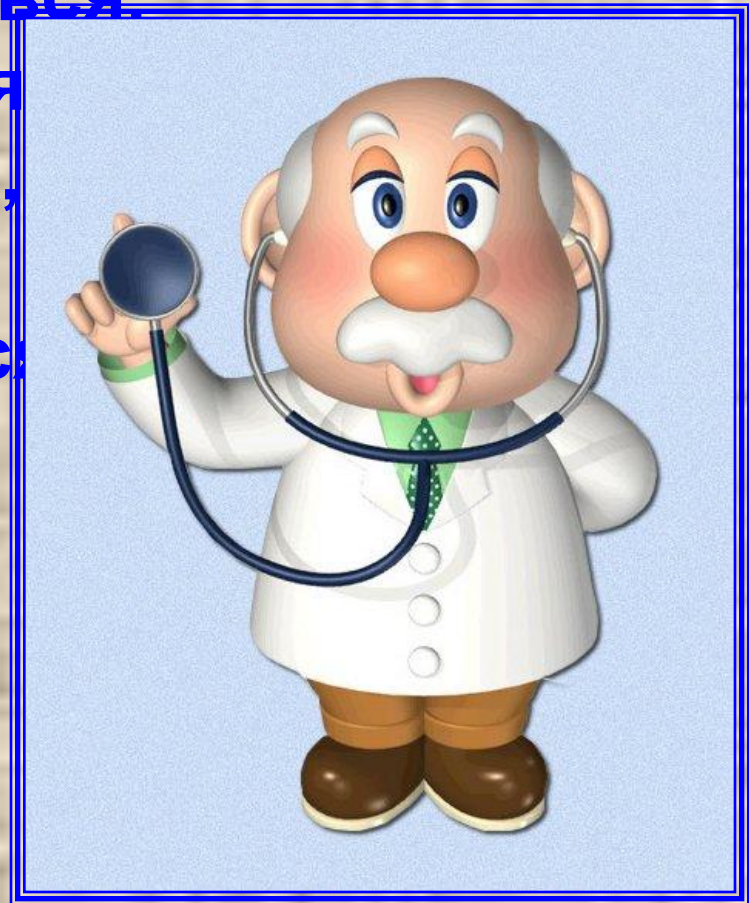


Выбираем правильное питание





Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы человеку нужно выржаться,
Пен и быт в дружичь бо меесть,
Чтобы быстро развиваться.
И пресвопене, друеить, смея
Нужно правильно развиваться,
С амриксом же боуевъ.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.



Еда – средство общения людей



Еда –

ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Еда –

ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Вегетарианцы



Сыроедение



Фаст-Фудт-фуд



В переводе с английского

ФАСТ-ФУД – быстрая

еда

Традиционное питание



Что выбрать?

Традиционное
питание

Фаст-фуд
(американский вид питания)





Мнение знатока





Мнение врача

Любители фаст фуда



- 1 час игры в футбол

Картофель

Гамбургер фри - 270 ккал

- 30 минут танцев
- 1 час копания грядки

Биз-мак Кока-кола - 160 ккал

- 1 час игры в футбол
- 1 час плавания

Картофель

фри - 270 ккал

- 1 час копания грядки

Кока-кола - 160 ккал

- 1 час плавания

регулярно
в день.

- ✓ Питание должно быть правильным.
- ✓ В течении дня нужно есть молочные, мясные, рыбные продукты, фрукты, овощи.
- ✓ Нельзя переедать продукты, фрукты, овощи.
- ✓ Питаться следует регулярно – 4 – 5 раз в день.
- ✓ Еда должна быть теплой.
- ✓ Нельзя есть на ходу.
- ✓ В течении дня нужно есть молочные, мясные, рыбные продукты, фрукты, овощи, хлеб, крупы.
- ✓ Еда должна быть теплой.
- ✓ Нельзя есть на ходу.



**Что означает в переводе
выражение «фаст фуд»?
Что означает в переводе
выражение «фаст фуд»?**

- хорошая еда

- горячая еда

- быстрая еда

**Какого питания
придерживались
древний человек?
древний человек?**

- вегетарианство**
- сыроедение**
- традиционное**

Назовите правильный режим питания .

- 4-5 раз в день**
- 2 раза в день**
- 3 раза в день**

**Главное достоинство
Главное достоинство
традиционного питания
традиционного питания
это:
это:**

- быстрота приготовления**
- залог здоровья**
- можно есть на ходу**

(традиционное)

питание



**Правильное
(традиционное)
питание –
залог
здоровья!**