

Главные заповеди здорового образа жизни



Лидер Джабагиева Хади
ученица 8д класса
ГБОУ «СОШ 3 г. Назрань»

Правила здорового образа жизни

1. *Правильное питание*
2. *Полноценный сон*
3. *Активная деятельность и активный отдых*
4. *«Нет!» - вредным привычкам*

Правильное питание



Правила здорового питания

Пища должна быть разнообразной
(растительной и животной)

Поддерживайте нормальный вес

Ешьте продукты с низким содержанием жиров,
обязательно употребляйте растительное масло

Ешьте больше фруктов и овощей

Употребляйте меньше сахара и соли

Соблюдайте режим питания:
(завтрак, обед, ужин)

Корзина здоровья

- салат, укроп,
- петрушка
- сельдерей
- лук, чеснок
- картофель
- капуста
- морковь
- помидоры
- огурцы
- баклажаны
- болгарский перец
- тыква



- яблоки
- груши
- бананы
- вишня
- черешня
- черная
- смородина
- черника
- малина
- клубника
- апельсины
- гранаты
- хурма







ил. И. Короткина. Сделано в РФ













▶ Спасибо за внимание !