

# 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

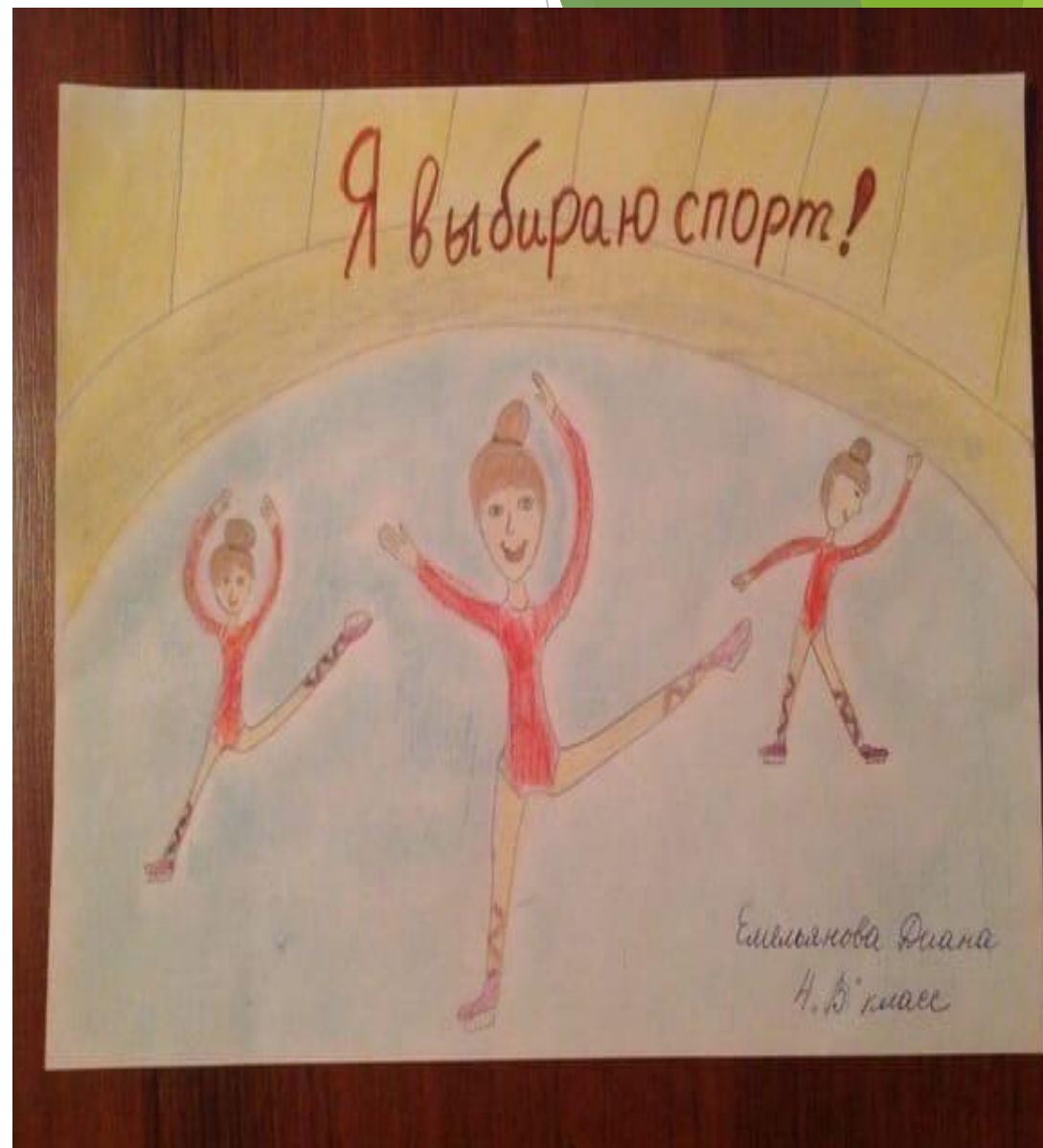
Соблюдайте режим питания:  
(завтрак, обед, ужин)

# 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 !