

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА  
ТЕМУ: «ПОЛЬЗА  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

# ***ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!***



# *Овощи и фрукты — самые витаминные продукты!*



- Ешьте овощи и фрукты — это лучшие продукты. Вас спасут от всех болезней. Нет вкусней их и полезней. Подружитесь с овощами, и с салатами и щами. Витаминов в них не счесть. Значит, нужно это есть.

# Полезные продукты



A



F



B<sub>2</sub>



B<sub>9</sub>



C



B<sub>5</sub>



B<sub>12</sub>



P



B<sub>1</sub>



D



PP



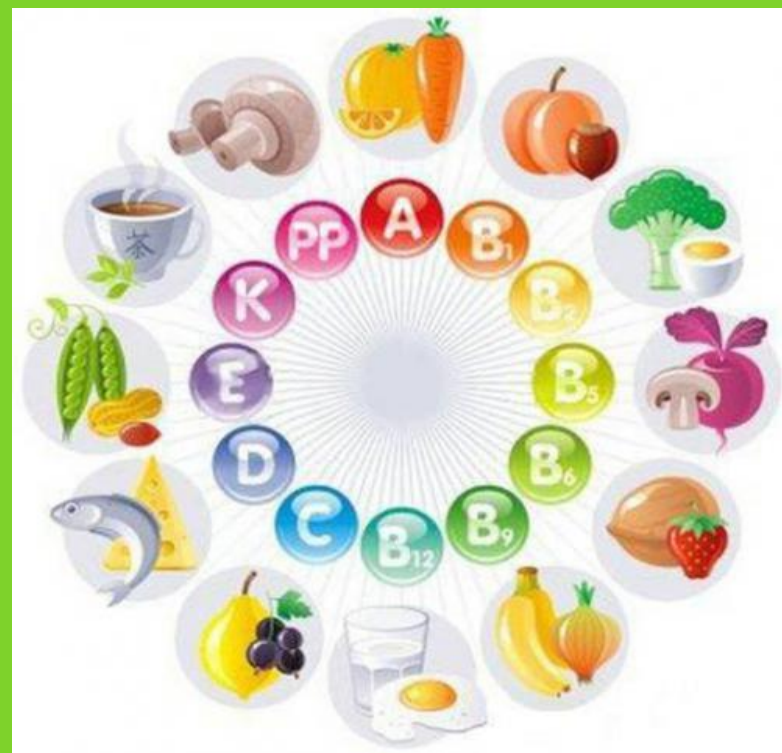
H

# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ!





Никогда не унываю  
И улыбка на лице.  
Потому что принимаю  
Витамины А В С.



# Неправильное питание детей приводит к заболеваниям





# Вредная пища – проблемы со здоровьем

- Слишком много еды – вредно для организма. Фаст фуд, чипсы, сладости, пицца и пирожки с газировкой – помогут тебе потолстеть и заболеть.

А всегда ли полезно, то что повкуснее?



# Вредные продукты.





# Правила «здорового питания»

- Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время
- Тщательно пережевывайте пищу
- Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу
- Не переедайте, не голодайте
- Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
- Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами
- Исключите из рациона продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты
- Не употребляйте чипсы, кириешки, лимонады
- Не ешьте жареное, жирное, копченое.
- Ешьте побольше овощей и фруктов

