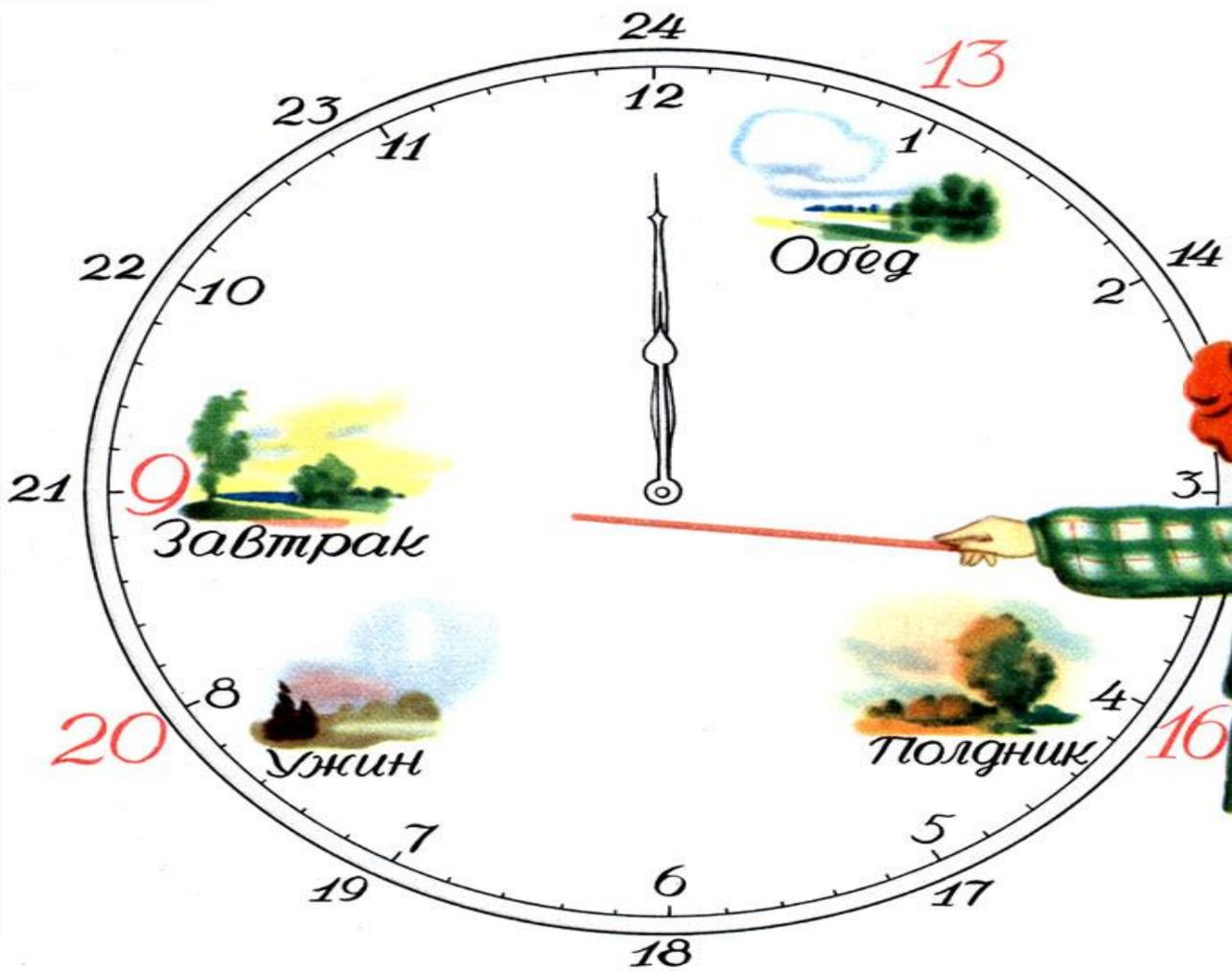


# **Рациональное питание. «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ».**





13

9

20

16

Овсег

Завтрак

Ужин

Полдник



# Правильное питание

ПРОДУКТЫ

← Полезные и вкусные

→ Вредные и ненужные



## Основные правила рационального питания:

- Прежде всего, давайте разберемся, что же такое рациональное питание. Название происходит от латинского «Rationalis» - умный. Это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое является разнообразным и сбалансированным по всем компонентам.
- Рациональное питание следует рассматривать, как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.



# Питание человека - основа его здоровья



## *Состав здоровой пищи:*

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минералы
- Биологически активные вещества

# Разнообразие



белки

вода

ВИТАМИНЫ

Полноценная пища

минеральные соли

жиры

углеводы

Начать надо пожалуй с самого главного. Это рациональное питание. Ведь от того как человек питается зависит его здоровье.



## Пирамида питания



# Основные составляющие здорового образа жизни:

Прочитать в учебнике и записать в тетрадь.  
Самостоятельная работа (5 мин).

- Режим дня;
- Закаливание;
- Физическая активность;
- Отсутствие вредных привычек;
- Личная гигиена;
- Здоровое рациональное питание;





# Витамины.

- **Витамины** – это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ.
- Большинство витаминов быстро разрушается в организме, и поэтому необходимо постоянное их поступление извне.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

