

Здоровое питание

Питание и здоровье

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»
 Аппетит приходит только голодным!



Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.



Сбалансированное питание – одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продолжительного активного периода жизнедеятельности.

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.



«Не усугубляй организм своей привычкой»

СВОЕВРЕМЕННОСТЬ
Умеренность
Разнообразие

Зачем соблюдать режим питания?

- Режим – это порядок.
- Режим – это и то же время, которое выделяется на приём пищи, и количество потребляемой пищи.
- Режим – это регулярность приёма пищи, но не количество съеденной.
- Режим – это время и место приёма пищи.
- Режим – это время, когда вы должны есть, и количество съеденной пищи, и место, где вы должны есть.



«Завтрак и день определяют успех»



- Завтрак (сладкий)
- Завтрак (сладкий и соленый)
- Обед
- Полдник
- Ужин



«Питание – это фундамент успеха, и победить его нельзя»



«Дорогой, дорогой, самый дорогой, а человек питается»



«Овощи – главный источник»



«Важнейший элемент жизни – это»

1. Сбалансированное питание
2. Соблюдение режима питания
3. Умеренность
4. Разнообразие
5. Соблюдение гигиены приёма пищи
6. Соблюдение времени приёма пищи
7. Соблюдение места приёма пищи
8. Соблюдение количества приёма пищи
9. Соблюдение количества приёма пищи
10. Соблюдение количества приёма пищи

Здоровое питание

Минимум калорий, максимум пользы

Гиромиды здорового питания