



# Здоровое питание





# Правила приема пищи



 **Не отвлекайтесь от приема пищи.**



**Тщательно пережевывайте пищу.**



# Не переedayте.



**Между едой не перекусывайте.**



# Соблюдайте режим питания.



**Сырые овощи и фрукты ешьте  
перед едой, а не после.**



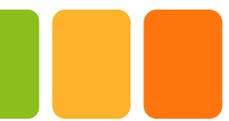
**Вставайте из-за стола с лёгким  
чувством голода.**



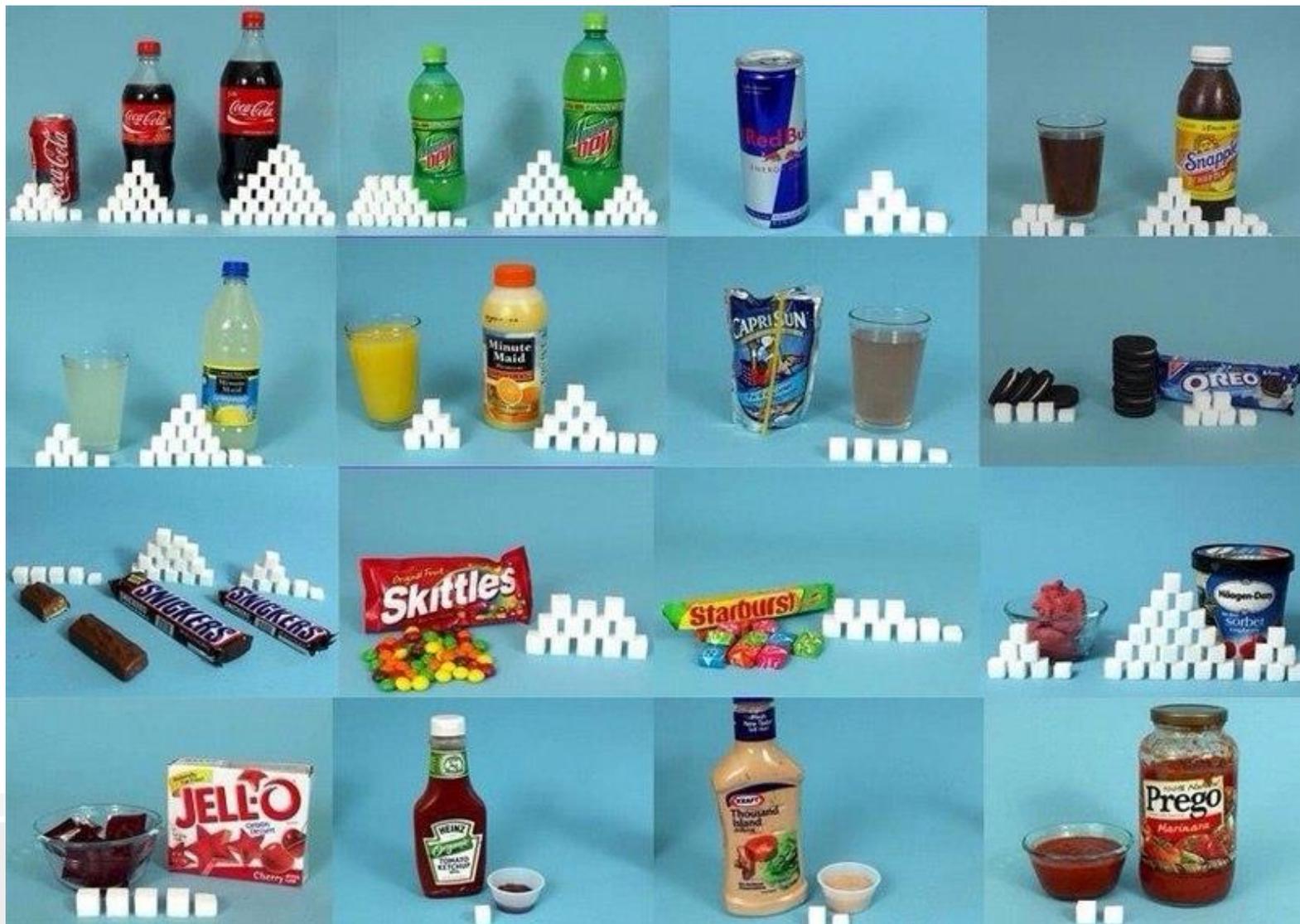


# Вредные продукты





# СКОЛЬКО САХАРА??

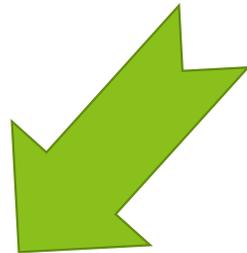


# Суточная норма потребления сахара.





# Полезно или вредно?





# ЧЕМ ГРОЗИТ ЛИШНИЙ ВЕС У РЕБЕНКА



- 1 Инсулинорезистентность с развитием сахарного диабета II типа
- 2 Неуверенность в себе, заниженная самооценка
- 3 Боль в спине, коленных и тазобедренных суставах
- 4 Нарушения работы желудочно-кишечного тракта
- 5 Задержка полового развития, проблемы с гормональным фоном
- 6 Плоскостопие, гиперлордоз, сутулость
- 7 Ограниченность в выборе профессии

# Как правильно питаться!

1

## СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2

## МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1

## ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

3

## ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.2

## ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5

## НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



«Мы едим, чтобы жить, а не живем,  
чтобы есть!»

Сократ.





**Будьте здоровы!!!**

