

Компоненты здорового образа жизни



Здоровое



Питание

Правила питания

1. Старайся соблюдать режим питания, питайся регулярно (завтрак, обед, полдник, ужин).
2. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
3. Ешь в меру, не переедай, питайся умеренно 4-5 раз в день.
4. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.
5. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

Вредные и опасные для здоровья продукты:



- Газированная сладкая вода – “Fanta”, “Pepsi”, “Coca-cola” и другие напитки с консервантами, на ароматизаторах и с красителями



- Чипсы, кириешки и сухарики

- Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, пюре и т.д.)



- Гамбургеры, хот-доги

- Жевательные резинки

- Сладости (в большом количестве)



ВИТАМИНЫ



В



А

Е



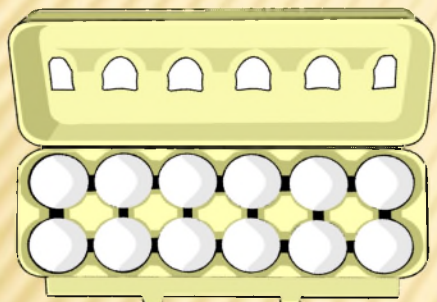
С



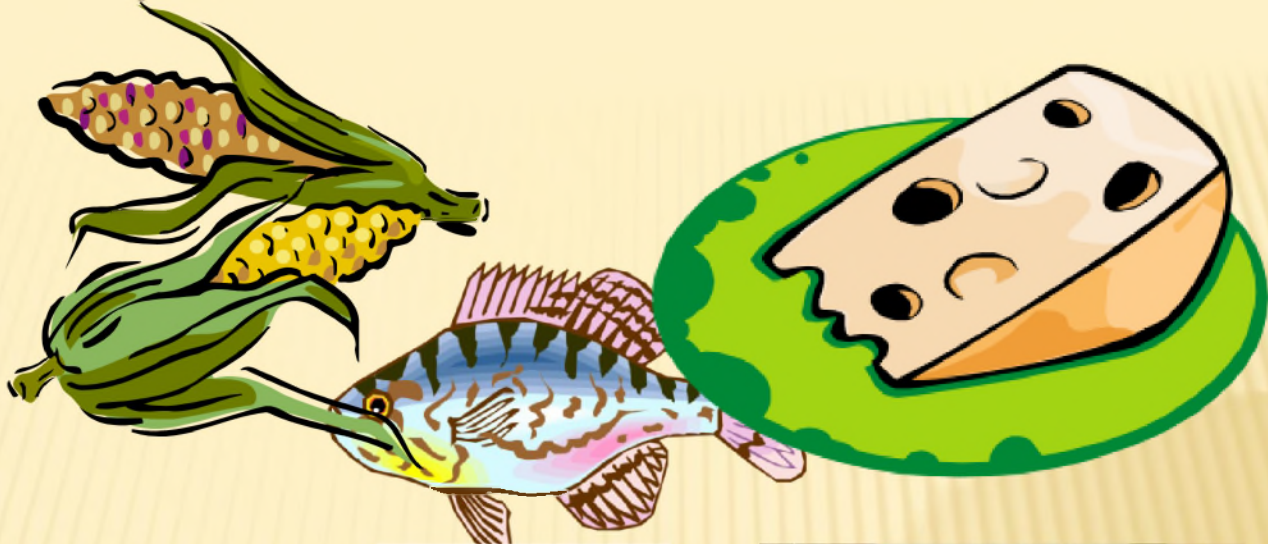
Д



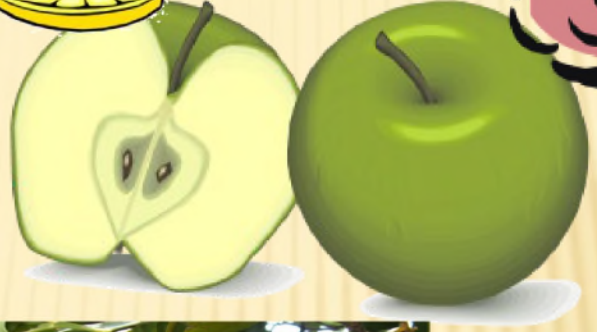
А



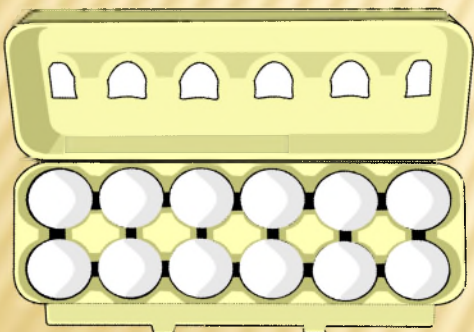
B



C



О



Е



Белки

Белки - строительный материал организма

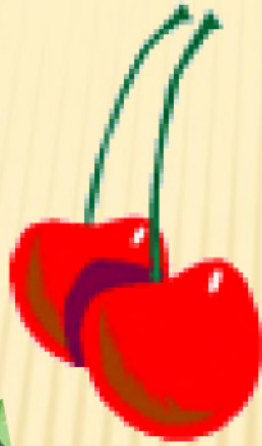


Жиры

Жиры - источник энергии



УГЛЕВОДЫ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ



Будьте здоровы!

