

КЛАССНЫЙ ЧАС «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»





*«Здоровье – не всё,
но всё без здоровья
– ничто».*

Древнегреческий философ – Сократ.



«Секреты здорового питания»

Своевременность

Разнообразиие

Умеренность



Секрет первый «Умеренность»!

**Переедание приводит
к ожирению!**



**«Мы едим для того чтобы жить,
а не живем для того, чтобы есть»**



Секрет второй «Своевременность»!

Режим питания

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин



Завтрак

КАША-РАДОСТЬ НАША!



Обед

АЙ ДА СУП!



Полдник

**Молоко – источник бодрости и
здоровья**



Ужин

Пища
должна быть легкой.



Лучше пить кефир на ночь.



Секрет третий – «Разнообразие»!



Разделите продукты питания на две группы



Вредные советы

«Старайся питаться однообразной пищей».

«Больше ешь булочек, сладостей».

«Гораздо вреднее овощи и фрукты».

«Утром, никогда не завтракай».

«Ужинай за две минуты до сна, лучше прямо в постели».



***Крепкого
здоровья вам
и вашим близким!***

