



Правильное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Принципы здорового питания.



Самые полезные продукты:

Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длинной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Зачем правильно питаться?

- Здоровая пища помогает сбросить лишний вес и поддерживать стройность на протяжении всей жизни.
- Оно помогает нарастить мышцы, сформировать красивый рельефный силуэт.
- Правильное питание положительно сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей.
- Правильная пища укрепляет иммунитет.
- Оно способствует положительному эмоциональному настрою, нормализации режима сна.

Подготовили студенты
Тульского педагогического
колледжа,

1д курса.



2021 год.

Правильное питание.



“Человек-это то,
что он ест”.



