



Лучшие сайты о здоровой еде

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/>

-здоровое питание рф

<https://www.youtube.com/channel/UC-nw1PHhZLOW21S8UN85b8w> - канал

здоровое питание

<https://www.iv.ru/> - портал Живи

<http://www.takzdorovo.ru/>- Здоровая Россия

<http://salatshop.ru/> - Salatshop

Будьте здоровы!

ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ №4»

Здоровое питание - здоровое поколение

(для учащихся средней школы)

Ешь правильно - и лекарство ненужно!

Авторский коллектив учеников 6 «в» класса



Тула, 2021 год

Привычки здорового питания:

1) Завтракать, обедать и ужинать желательно в одно и то же время.



2) В промежутках между едой можно перекусить фруктами



или горстью орехов.

3) Выделяй на прием пищи хотя бы 20 минут. Ешь небольшими кусочками и тщательно пережёвывай пищу.



4) Наслаждайся едой, не отвлекаясь на посторонние предметы: мобильный телефон, компьютер или телевизор.



5) При покупке продуктов обязательно читай этикетки и смотри на срок годности. Никогда не покупай просроченные продукты!

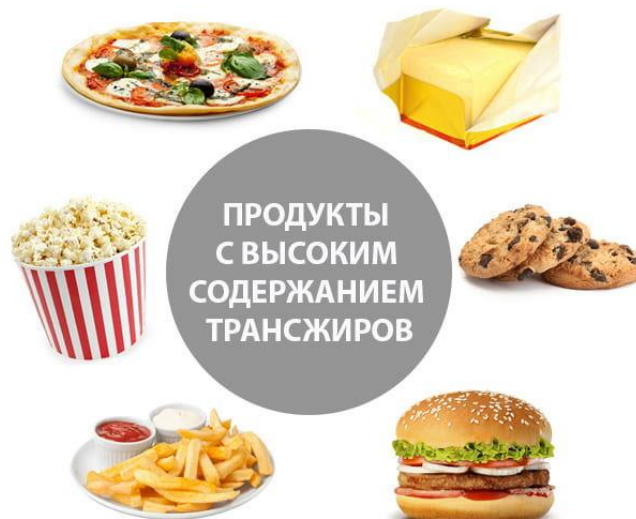
6) Избегай продуктов, которые содержат большое количество трансжиров, соли и сахара.

7) Трансжиры не имеют питательной ценности и могут лишь вызывать



ожирение и диабет, нарушение работы сердца и другие заболевания

Где встречаются трансжиры?



8) Следи за разнообразием. Разнообразие рациона — возможность получать все необходимые питательные вещества.



9) Мера — залог здоровья. Не передай!



10) Ешь много овощей и зелени. Свежие и приготовленные. Каждый день и с каждым приёмом пищи. Овощи — лучшая основа любого рациона.

