# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ!

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
17-20%
Внешняя среда и природно-климатические условия
8-10%
Генетическая биология человека
8-10%
Здраво-охранение
45-55%
Образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия)
ЗДОРОВЬЕ

MyShared

# Выбери здоровый образ жизни! Начни с правильного питания!

# Пирамида правильного питания

# Пирамида питания

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день
**ВОДА** — не менее 1,5 литров

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ ДЕНЬ

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**
2-3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ +БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ

**ОВОЩИ**
4-5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ

**ФРУКТЫ**
2-4 ПОРЦИИ В ДЕНЬ

**ЗЕРНОВЫЕ**
7-8 ПОРЦИЙ

# «Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

# «Овощи – кладовая здоровья!»

Витамины → Овощи,фрукты

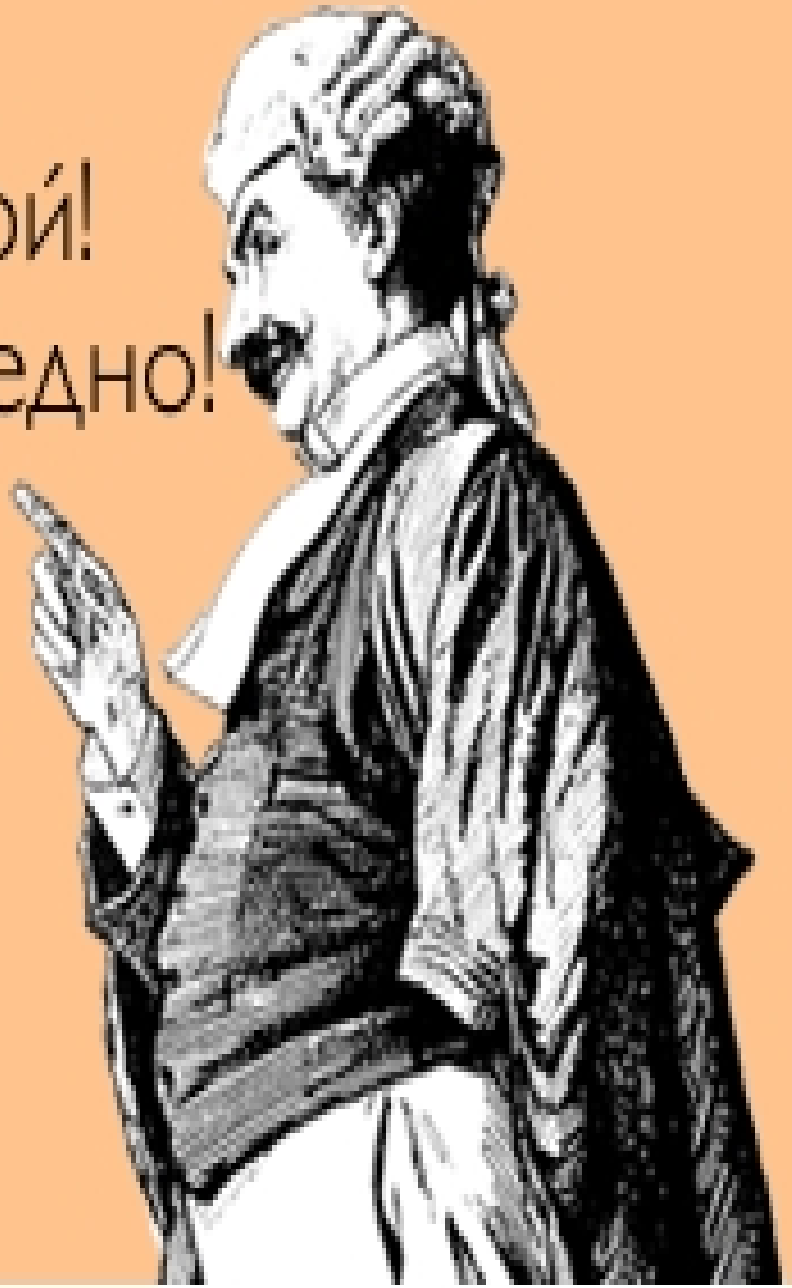
# Выбирай правильное питание!

# Два условия правильного питания:

- Умеренность
- Разнообразие

МОЙТЕ РУКИ
ПЕРЕД ЕДОЙ!

Мойте руки перед едой!
Есть немытые руки вредно!



Atkritka.com

# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!