



«Помни всегда и всегда:
для твоего здоровья
полноценная еда –
главное условие»



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ




КАКОЕ ПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЕ?

РАЗНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ
И ФРУКТАМИ
РЕГУЛЯРНОЕ
БЕЗ СПЕШКИ



ОДНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ
ВТОРОПЕХ



ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ
ЕДА ПОЛЕЗНА?
«Лаконично много, а здоровье одно»

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ

Правильное питание: рыба, птица, фрукты, овощи, злаки, молочные продукты, орехи, семена, масла, специи, травы, вода, чай, кофе.

Неправильное питание: чипсы, колбасы, сосиски, жареная еда, сладости, газированные напитки, алкоголь, фаст-фуд.

Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі



 **Правильное питание – залог здоровья**