**Сабақтың тақырыбы: Салауатты тамақтану. Бекіту сабағы. В1. 37 сабақ.**

1. **Жаңа сөздермен 7 сөйлем құрастырыңыз.**

Ағза-организм

Шипа-лечение

Қоршаған орта-окружающая среда

Жүйе-система

Зиян-вред

Қасиет-свойство, качество

Қуат-энергия

Құндылық-ценность

Таңқұрай-малина

1. **«Бірінші байлық- денсаулық » тақырыбы бойынша шағын шығарма жазыңыз.**
2. **Мәтінді аударыңыз.**

**«Как перейти на правильное питание»**

**ШАГ 1: УБРАТЬ «ПИЩЕВОЙ МУСОР»**

Самый первый шаг, который вам нужно сделать на пути к правильному питанию, это исключить из своего меню так называемый «пищевой мусор», а именно:

\*сахар и сахаросодержащие продукты

\*белую выпечку и белые мучные изделия

\*колбасу, колбасные изделия, мясные полуфабрикаты

\*фастфуд (картофель фри, гамбургеры, чипсы, снеки и т.д.)

\*сладкие соки, газировки и лимонады

\*майонез, кетчуп и ненатуральные соусы

**ШАГ 2: ИСКЛЮЧИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ**

Второй шаг предполагает исключение еще одной группы малополезных продуктов – алкогольных напитков.

**ШАГ 3: НАЛАДИТЬ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ**

Третий шаг на пути к правильному питанию – это наладить питьевой режим или, иначе говоря, начать пить воду. Этот шаг с одной стороны очень простой, но вместе с тем – очень эффективный для похудения.

Приучите себя пить 1,5-2 литра воды в день (это примерно 6-8 стаканов по 250 мл).

**ШАГ 4: НАЛАДИТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

 Итак, общий режим питания будет выглядеть так:

* Полноценный завтрак (7:00)
* Перекус №1 (10:00)
* Обед (13:00)
* Перекус №2 (16:00)
* Ужин (19:00)
* Легкий перекус за 1 час до сна: кефир, творог (21:00)

Главный базис правильного питания: питаться каждые 3 часа небольшими порциями (200-250 г). Это значит, что вы не делаете больших перерывов между едой. Вы не забываете про завтрак (завтрак должен быть в течение часа после пробуждения). Вы не морите себя голодом между приемами пищи, а делаете питательные перекусы. Вы забываете про правило «не есть после 18:00», и всегда ужинаете.