

# Полезная и вредная еда

*Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться.  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.*

# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

### ОВОЩИ



### ЛУК ЧЕСНОК



### ЯГОДЫ



### ФРУКТЫ



### ОРЕХИ



### МЁД



### КАША



### МЯСО



### РЫБА



### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



## ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

### КАРТОФЕЛЬ ФРИ



### ЧИПСЫ



### ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ



### ПИРОЖНЫЕ МОРОЖЕНОЕ



### ЛЕДЕНЦЫ



### КОПЧЁНОСТИ




### ГАМБУРГЕР



### ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ



- 
- Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.
  - Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания.
  - Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!



# Пирамида питания (пищевая пирамида)



- Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)
- Молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции)
- Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи (2-3 порции)
- Овощи и фрукты (5-9 порций)
- Цельнозерновые продукты (6-11 порций)

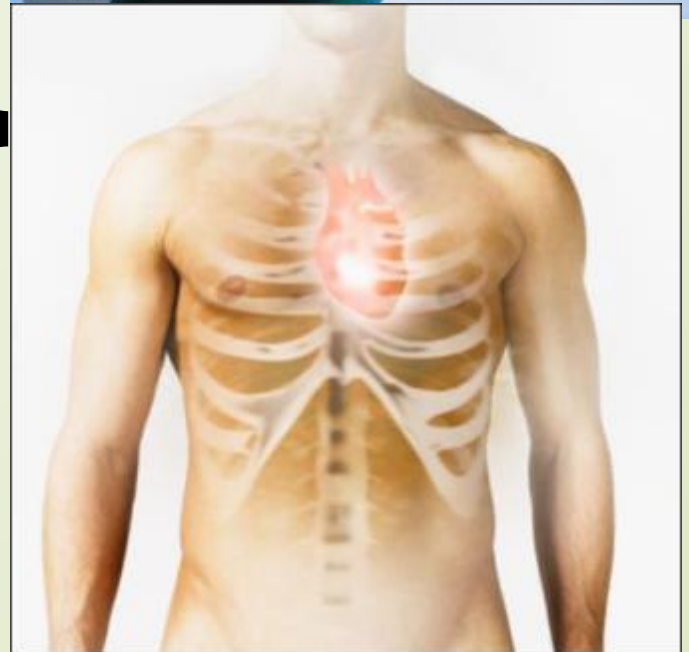
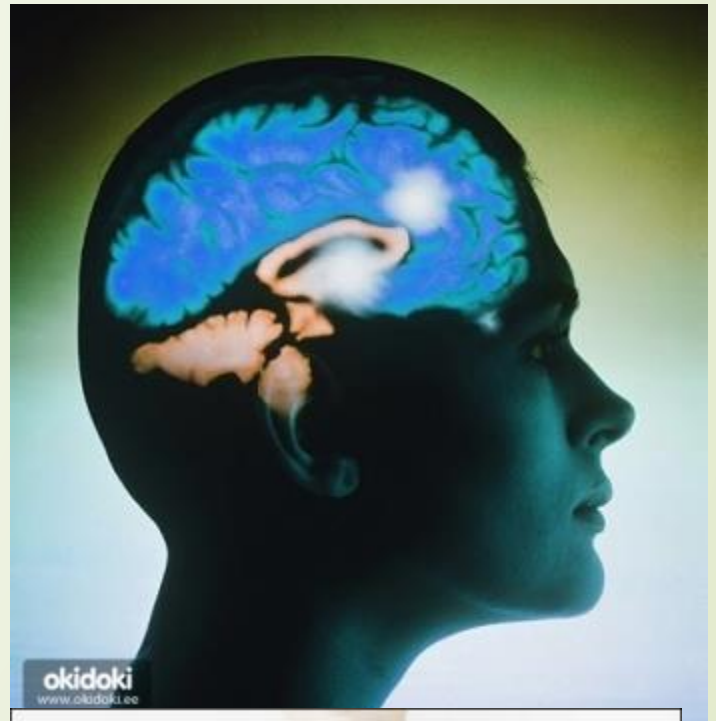


**Апельсины и лимоны помогут нам не болеть, с ними не нужны таблетки**














**Врачи-диетологи  
наконец-таки выявили  
пятерку самых  
вредных для человека  
продуктов.**

# Раздел «Вредная пятерка»

## 1. СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ



**Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее 5 чайных ложек.**

## 2. КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ



Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.



### 3. СЛАДКИЕ ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ



**Большое  
количество сахара,  
химические  
добавки,  
высочайшая  
калорийность.**

## 4. СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ, КОЛБАСА...



**В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40 % веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.**

**5. ЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА, ОСОБЕННО  
В ЖАРЕНОМ ВИДЕ.**





# Собери в корзину полезные продукты



# Заключение

Неправильное питание —  
скрытая причина  
большинства заболеваний  
человека.

