

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

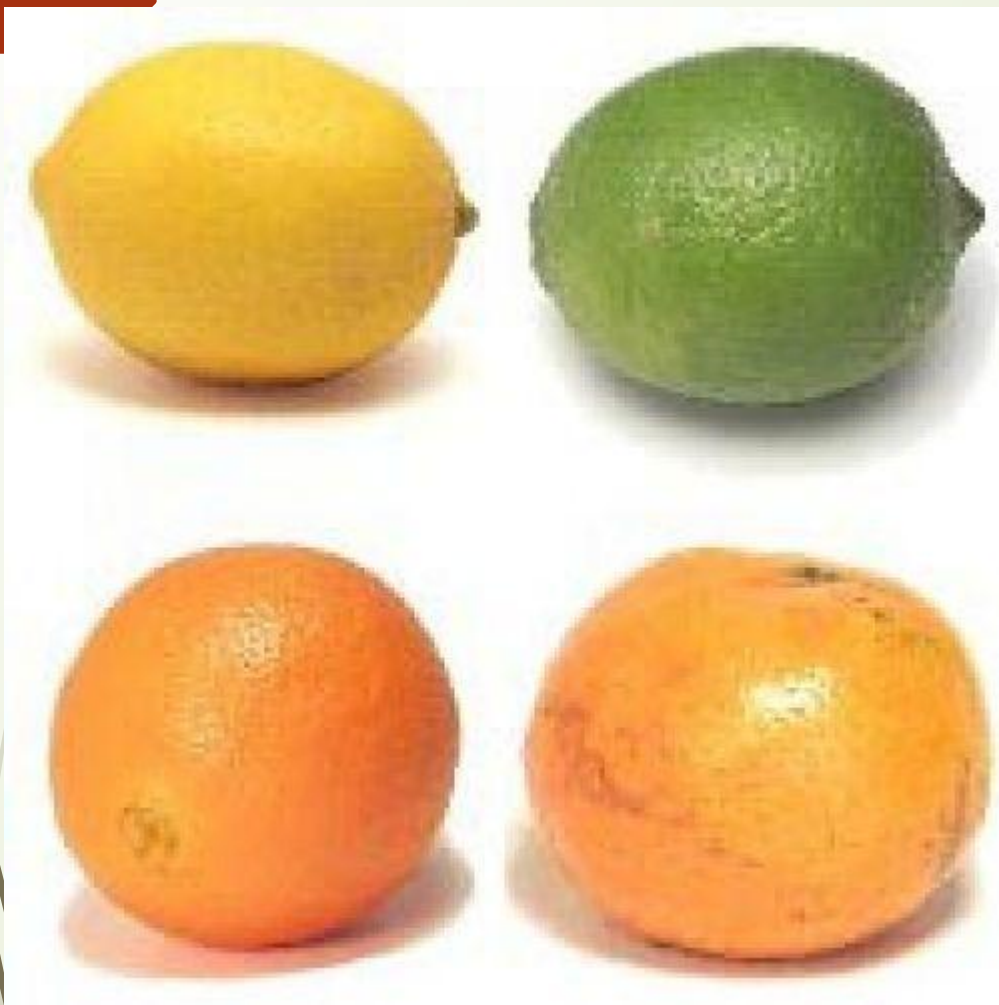


- 
- Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.
 - Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания.
 - Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

Пирамида питания (пищевая пирамида)



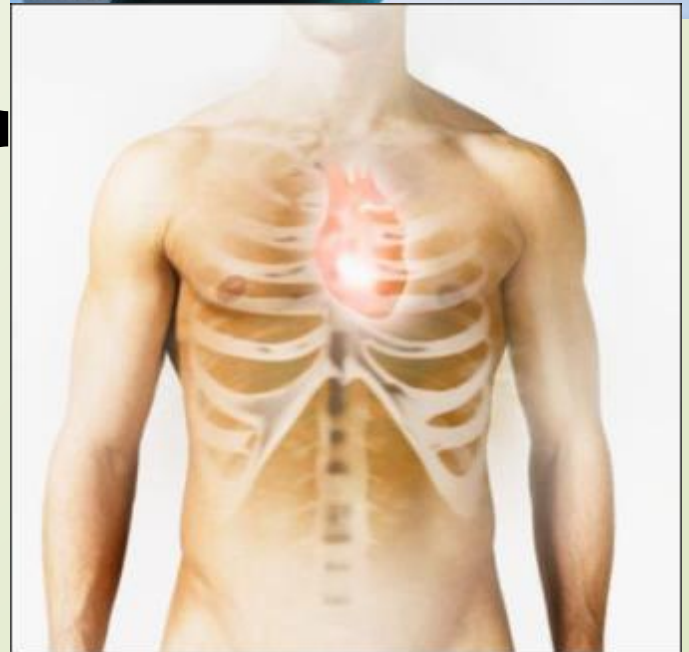
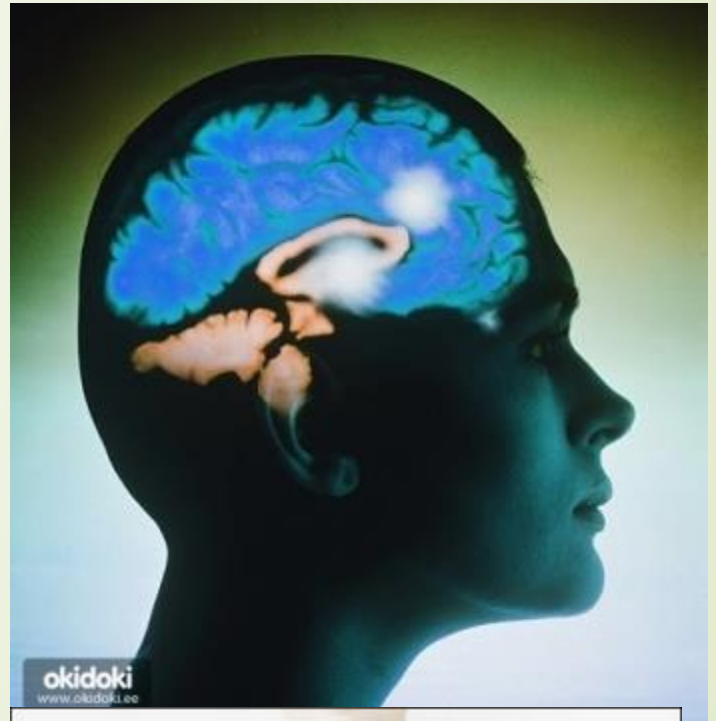
- Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)
- Молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции)
- Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи (2-3 порции)
- Овощи и фрукты (5-9 порций)
- Цельнозерновые продукты (6-11 порций)




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.

