



ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ ЗДОРОВО!





«Здоровое питание»



«Человек есть то, что он ест»

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.



Вести здоровый образ жизни совсем не сложно.



Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.



В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

* Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.



Чипсы для лентяя – блюдо идеальное!

*В них консервантов много – И всё ненатуральное!
Ты чипсами не увлекайся,
Свежеприготовленным питайся!*

В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.



Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

*От нее, от Кока-колы
Лишь желудок будет
полным,
А полезности ни
граммма,
Создана лишь для
рекламы.*

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые "камни" из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.



**Шоколадные конфеты
Любят взрослые и дети
Можно съесть штук три от силы,
Чтоб не быть всегда пассивным.**



**Кириешки не всегда
Полезная и вкусная еда,
Усилитель вкуса в них и специи
Не полезны для питанья детского**

**Сырок глазированный – вкусно!
Он нам дает на наслажденье чувства,
Но калия сорбатом так богат,
Что съев его, не очень будешь рад.**



ЖИВИ ТОЛСТЫМ, УМРИ МОЛОДЫМ?



**Одна из главных
причин ожирения –
ФАСТ-ФУД.**



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жирные убийцы».

Есть без меры для обжор - это смертный приговор!

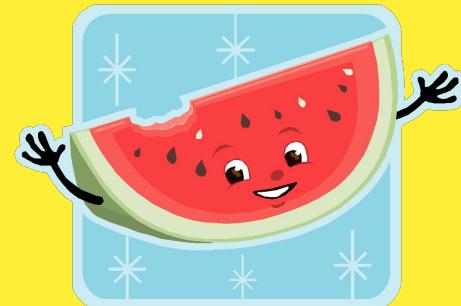




Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

*Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!*

Со здоровой дружи пищей – и стройней тебя не сыщешь!





7.00 – Кофе

10.00 – Бутерброл

20

40

60

80

100

120

140

160

180

200

220

240

260

280

300

320

340

360

380

400

420

440

460

480

500

520

540

560

580

600

620

640

660

680

700

720

740

760

780

800

820

840

860

880

900

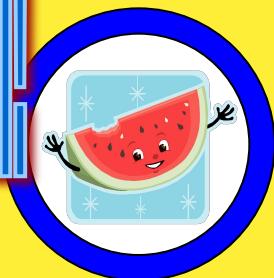
920

940

960

980

1000



7.00 – Плотный завтрак.

**10.00 – витаминизированный
второй завтрак.**

13.00 – Обед.

16.00 – Полдник.

19.00 – Лёгкий ужин

**«Одно только
поколение правильно
питающихся людей
возродит
человечество и
сделает болезни столь
редким явлением, что
на них будут смотреть»**

