



# «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!



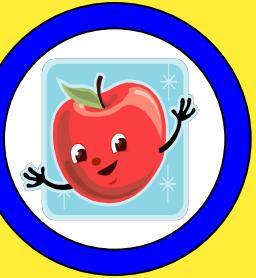
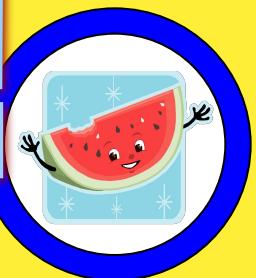
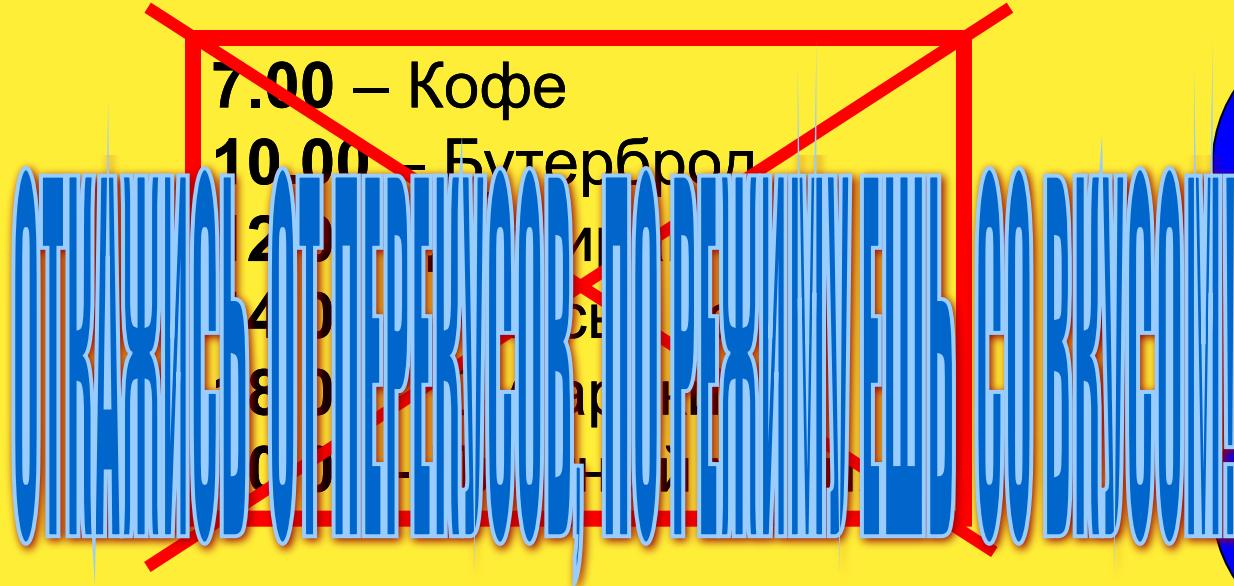


Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

*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 пицей – и стройней тебя не сыщешь!





**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**

