



В здоровом теле -
здоровый дух.

Голову держи в холоде -
а ноги в тепле.

Заболел живот -
держи закрытым рот.

Любящий чистоту -
будет здоровым.

Быстрого и ловкого -
болезнь не догонит.

*Продолжи
пословицы*

От чего зависит наше здоровье?

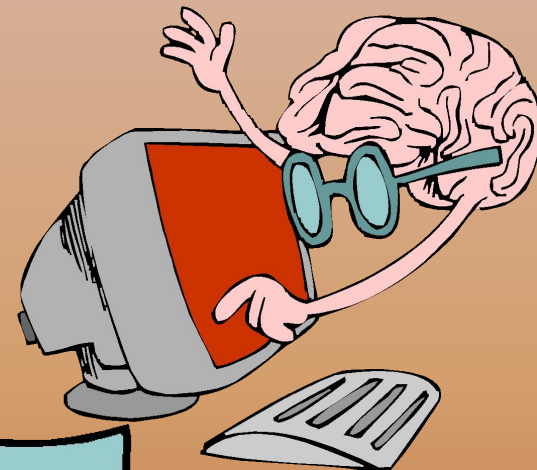
- *Экология*
- *Образ жизни*
- *Режим труда и сна*
- *Спорт*
- *Режим питания и продукты питания*
- *Наследственность*



Правильное питание



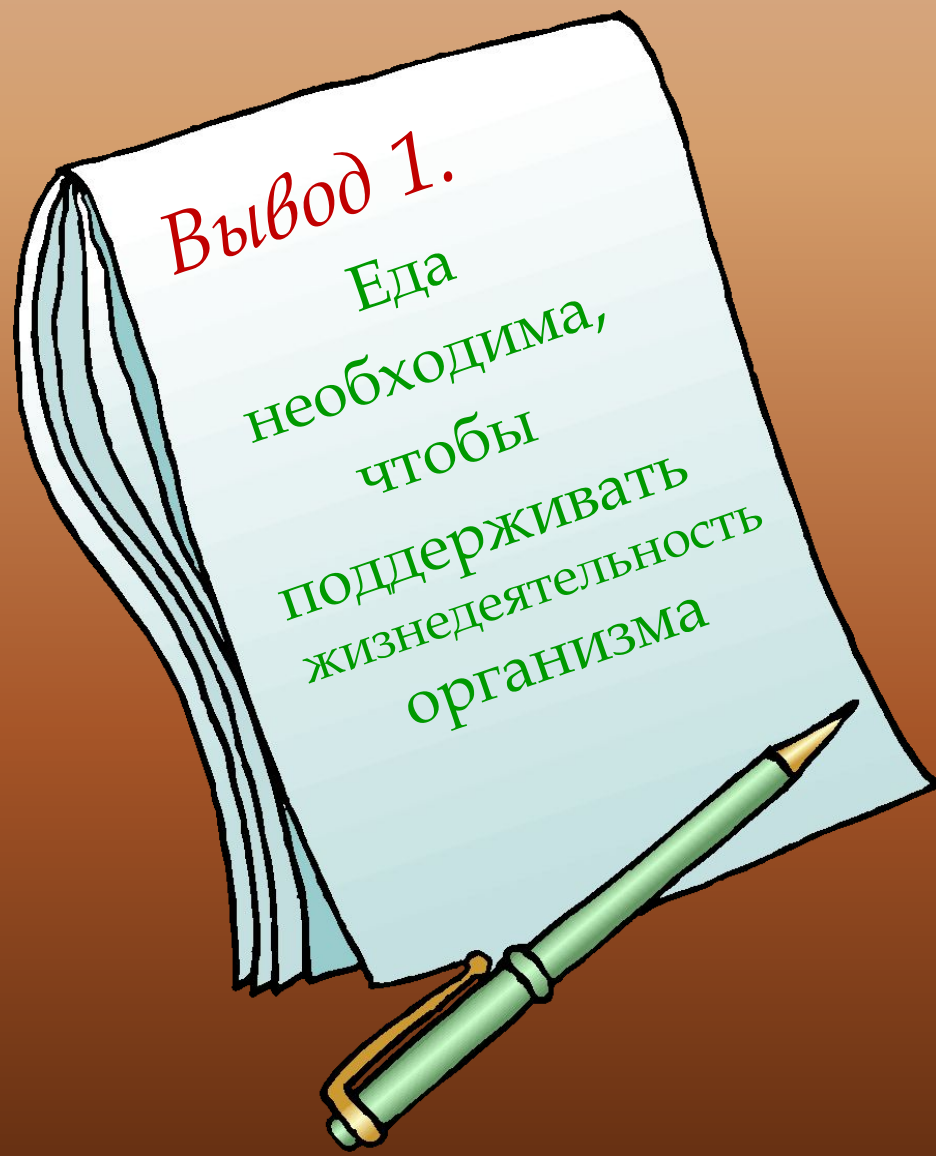
ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ - ЭТО



- изменение
- расход
- увеличение
большого
персонального
компьютера и
телефона;
энергии



*Мельница живёт водою,
а человек едою*



Вывод 1.

Еда
необходима,
чтобы
поддерживать
жизнедеятельность
организма

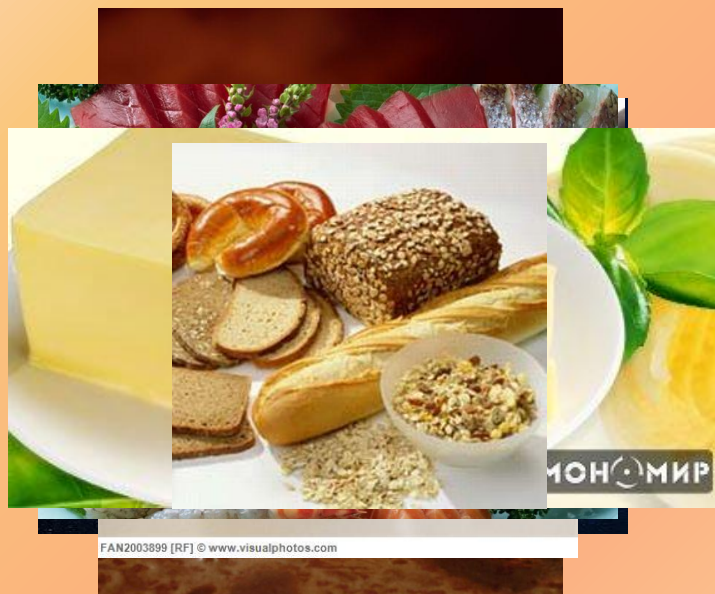
ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



Продукты, влияющие на работоспособность мозга



РЕЗУЛЬТАТЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Таблица «Наиболее вредные пищевые добавки Е»

Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие
Е 102	О!	Е 180	О!	Е 280	Р	Е 463	РХ
Е 103	(3)	Е 201	О!	Е 281	Р	Е 465	РХ
Е 104	П	Е 210	Р	Е 282	Р	Е 466	РХ
Е 105	(3)	Е 211	Р	Е 283	Р	Е 477	П
Е 110	О!	Е 212	Р	Е 310	С	Е 501	О!
Е 111	(3)	Е 213	Р	Е 311	С	Е 502	О!
Е 120	О!	Е 214	Р	Е 312	С	Е 503	О!
Е 121	(3)	Е 215	Р	Е 320	Х	Е 510	ОО!!
Е 122	П	Е 216	Р (3)	Е 321	Х	Е 513Е	ОО!!
Е 123	ОО!! (3)	Е 219	Р	Е 330	Р	Е 527	ОО!!
Е 124	О!	Е 220	О!	Е 338	РХ	Е 620	О!
Е 125	(3)	Е 222	О!	Е 339	РХ	Е 626	РК
Е 126	(3)	Е 223	О!	Е 340	РХ	Е 627	РК
Е 127	О!	Е 224	О!	Е 341	РХ	Е 628	РК
Е 129	О!	Е 228	О!	Е 343	РК	Е 629	РК
Е 130	(3)	Е 230	Р	Е 400	О!	Е 630	РК
Е 131	Р	Е 231	ВК	Е 401	О!	Е 631	РК
Е 141	П	Е 232	ВК	Е 402	О!	Е 632	РК
Е 142	Р	Е 233	О!	Е 403	О!	Е 633	РК
Е 150	П	Е 239	ВК	Е 404	О!	Е 634	РК
Е 151	ВК	Е 240	Р	Е 405	О!	Е 635	РК
Е 152	(3)	Е 241	П	Е 450	РХ	Е 636	О!
Е 153	Р	Е 242	О!	Е 451	РХ	Е 637	О!
Е 154	РК, РД	Е 249	Р	Е 452	РХ	Е 907	С
Е 155	О!	Е 250	РД	Е 453	РХ	Е 951	ВК
Е 160	ВК	Е 251	РД	Е 454	РХ	Е 952	(3)
Е 171	П	Е 252	Р	Е 461	РХ	Е 954	Р
Е 173	П	Е 270	О!	Е 462	РХ	Е 1105	ВК

д/детей

Условные обозначения вредных воздействий добавок:

O! – *опасный*

OO!! – *очень опасный*

(З) – *запрещенный*

РК – *вызывает кишечные расстройства*

РД – *нарушает артериальное давление*

С – *сыть*

Р – *ракообразующий*

РЖ – *вызывает расстройство желудка*

Х – *холестерин*

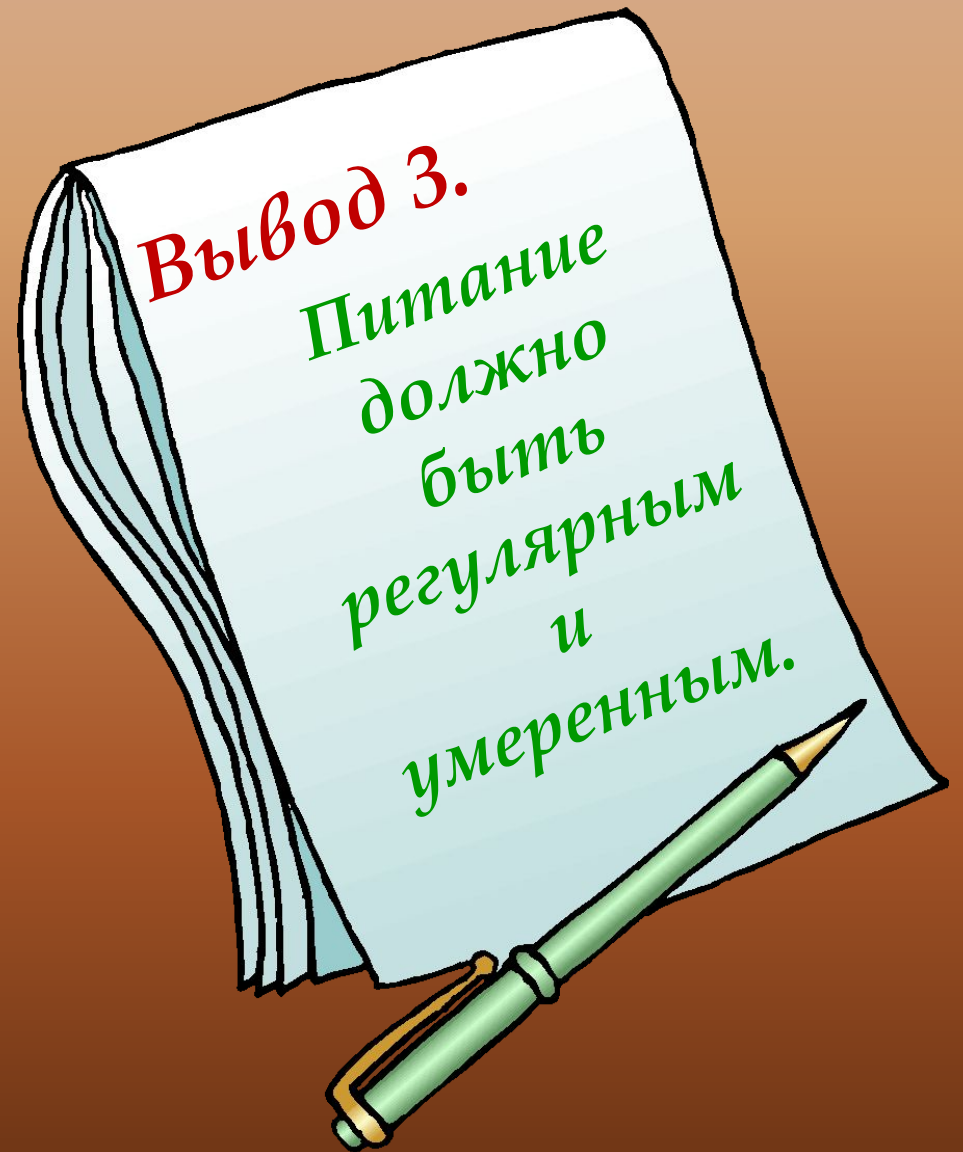
П – *подозрительный*

ВК – *вреден для кожи.*



*Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.*





Вывод 3.

Питание
должно
быть
регулярным
и
умеренным.



*Согласны ли вы
с пословицей?*

**ВСЁ
ПОЛЕЗНО,
ЧТО В РОТ
ПОЛЕЗЛО**

Жевательная резинка



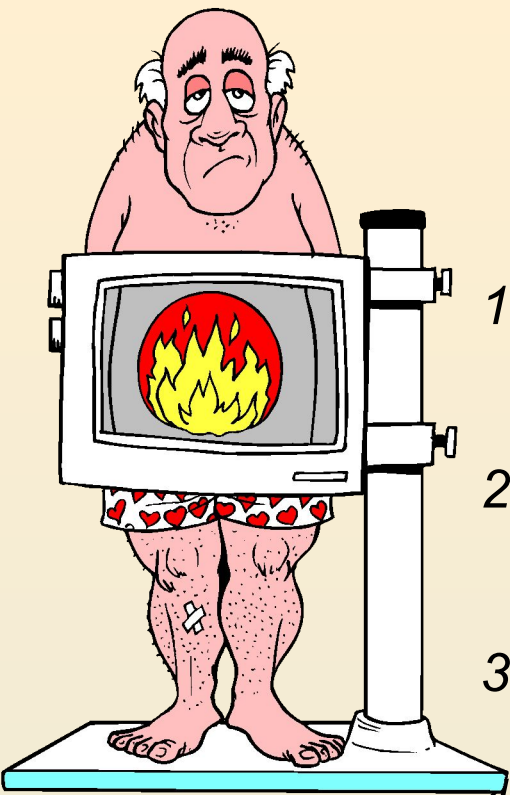
Универсальное защитное средство



Мнение стоматолога:

1. В первые час-полтора после приёма пищи жвачка способствует выработке желудочного сока, что помогает перевариванию пищи;
2. Вычищает жевательную поверхность зубов. Но и только! Самые опасные зоны очистить жевательной резинкой невозможно!
3. Если жевать с детства, можно развить «великолепную» квадратную челюсть за счёт накачанных мышц.
Девушка с такой челюстью – на любителя.

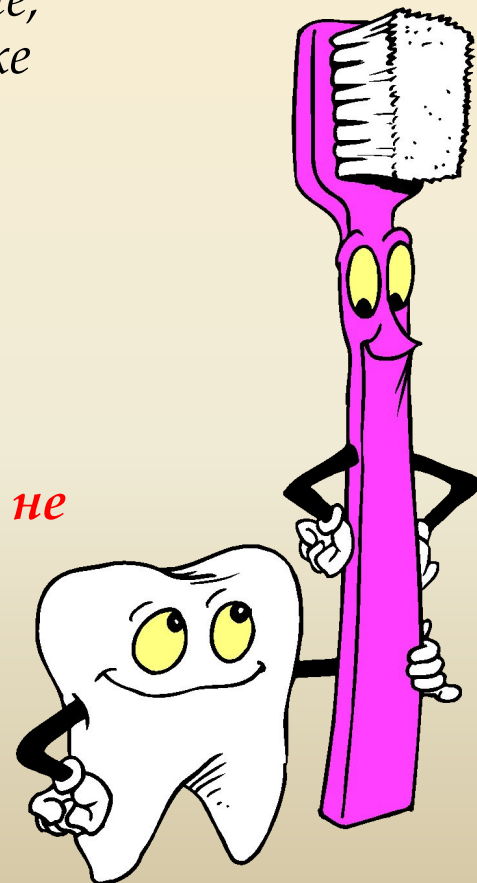




Патологические изменения:

1. Наиболее опасным является употребление жевательной резинки на голодный желудок – гастриты, язвы.
2. Нарушается ротовое пищеварение, появляется дисбактериоз, а также сухость слизистой оболочки.
3. Аллергические реакции, опухоли слюнных желез.
4. Надутые жевательные резинки нарушают прикус у детей.
5. Выпадают пломбы.

Ни одна жевательная резинка не заменяет обязательную двухразовую чистку зубов щёткой!!!





Золотые правила питания



- ◇ не переедайте!
- ◇ тщательно пережёвывайте пищу!
- ◇ ешьте в одно и то же время - не менее 5 раз в день - свежеприготовленную пищу!
- ◇ пейте чистую воду в течение дня!



З -
Д -
О -
Р -
О -
В -
Ь -
Е -

