

«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.



Пирамида питания



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.

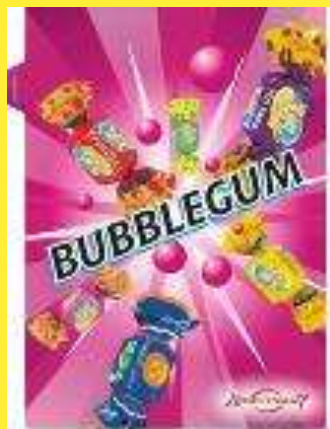


Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

*От нее, от Кока-колы
Лишь желудок будет
полным,
А полезности ни
грамма,
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 питания 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 «жиры-убийцы».

Есть без меры для обжор – это смертный приговор!





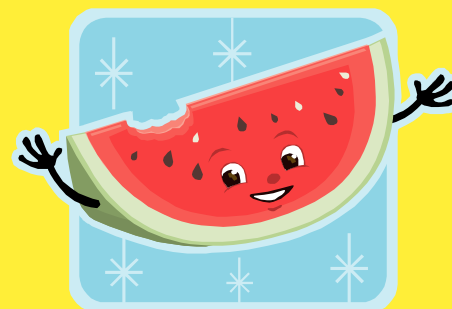
Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



***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 – Кофе~~

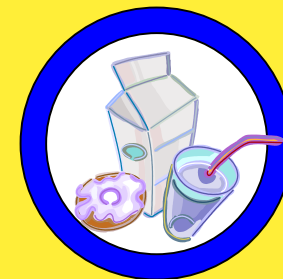
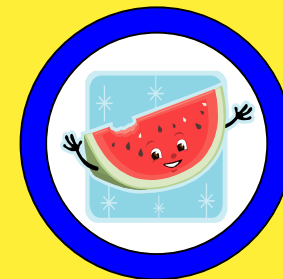
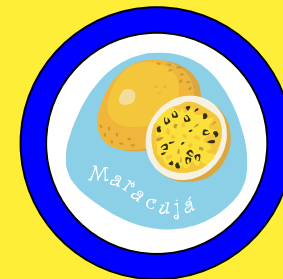
~~10.00 – Бутерброд~~

~~12.00 – Доширак~~

~~14.00 – Чипсы, Кола~~

~~18.00 – Сухарики~~

~~20.00 – Плотный ужин.~~



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 как на нечто
необыкновенное».*

