

# «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  
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.**





**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!







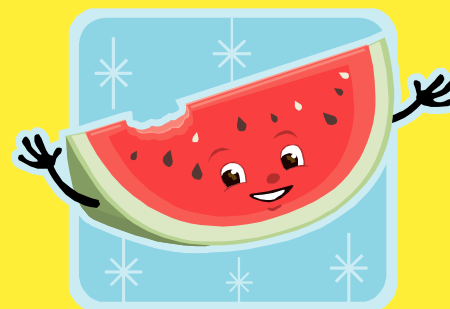
Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

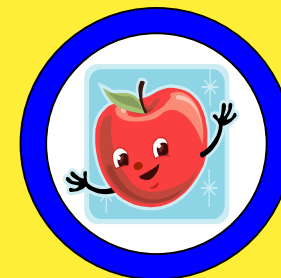
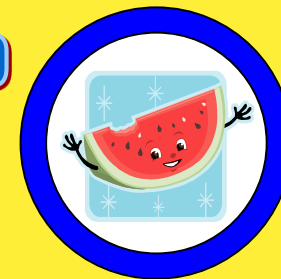
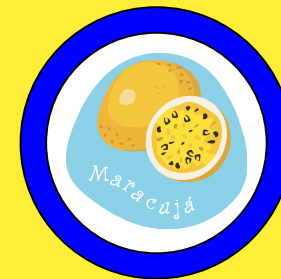


*Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.  
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас нужнее!  
Ешьте больше овощей –  
Будете вы здоровей!*



Со здоровой дружи пицей – и стройней тебя не сыщешь!





~~7.00 – Кофе  
12.00 – Десерт  
14.00 – Торт, кофе  
17.00 – Чай  
20.00 – Плотный ужин.~~

**ОТКАЖИСЬ  
ОТ ПЕРЕКУСОВ,  
ПО РЕЖИМУ ЕШЬ  
СО ВКУСОМ!**

**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».*



