



# «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.

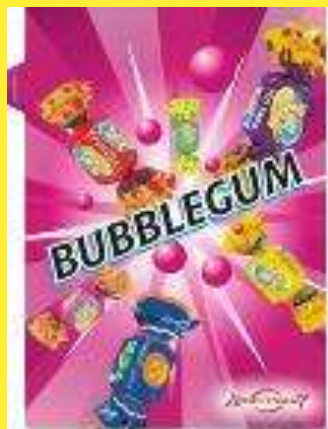


**Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.**

*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 наслаждение чувства,**  
**Но калия сорбатом так богат,**  
**Что съев его, не очень будешь рад.**



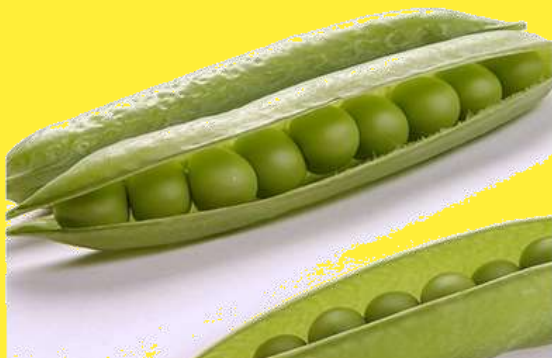
# Есть без меры для обжор – это смертный приговор!







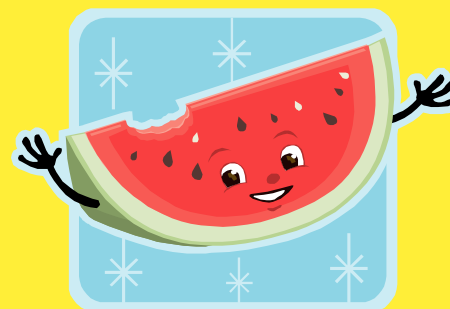
Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



***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!***



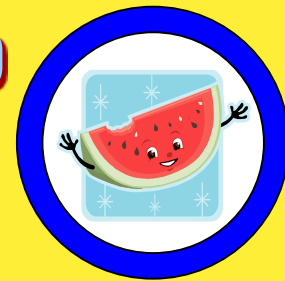
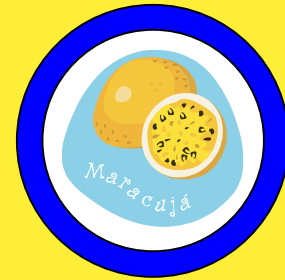
Со здоровой дружи пищей – и стройней тебя не сыщешь!





~~7.00 – Кофе  
10.00 – Второй завтрак  
12.00 – Обед  
14.00 – Пилесы, Кола  
16.00 – Полдник  
19.00 – Лёгкий 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».*

