

**Быть здоровым- это
здорово!**



«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.





**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!



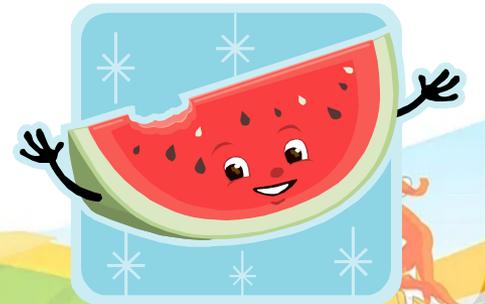


Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

*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 пиццей – и стройней тебя не сыщешь!

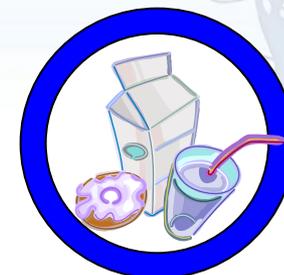
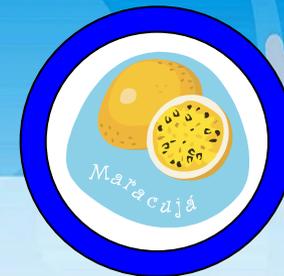




~~7.00 – Кофе
10.00 – Бутерброд
12.00 – Деширак
14.00 – Чипсы, Кола
18.00 – Сухарики
20.00 – Плотный ужин~~

**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



Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году



- Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены .

Полезность горячего питания



- Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.
- В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами.



Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру
- Пища должна быть разнообразной
- Еда должна быть тёплой
- Нужно тщательно пережёвывать пищу
- Есть овощи и фрукты
- Есть 3—4 раза в день
- Не есть перед сном
- Не есть копчёного, жареного и острого
- Не есть всухомятку
- Меньше есть сладостей
- Не перекусывать чипсами и сухариками
- Обязательно брать в школе горячий обед.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

