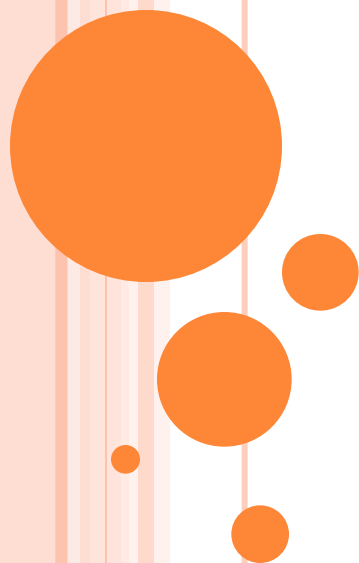


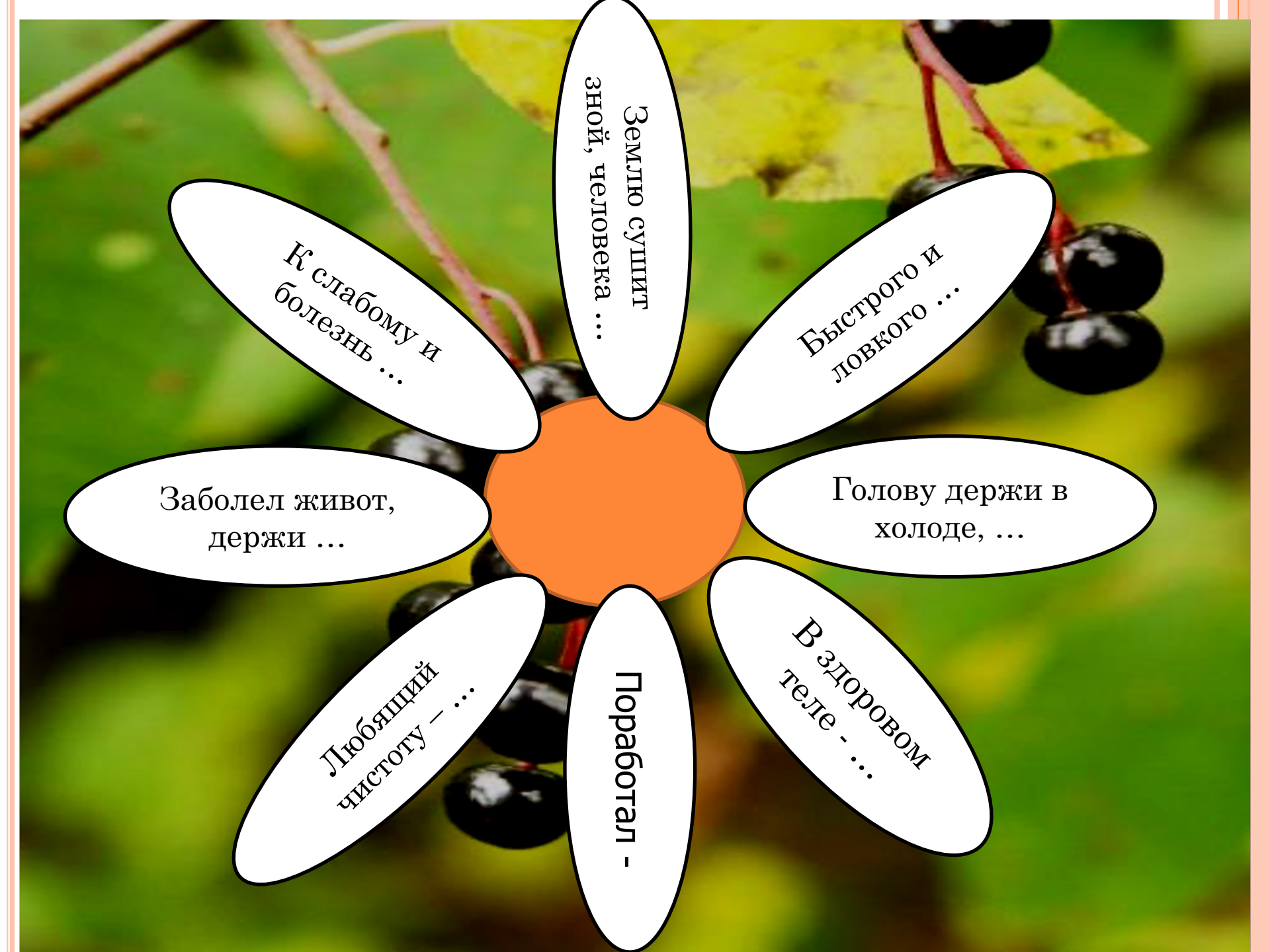
**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»
5 Г**



“Как питаемся

Так и улыбаемся!”





Землю сушит
зной, человека ...

Быстрого и
ловкого ...

Голову держи в
холоде, ...

В здоровом
теле - ...

Поработал -

Любящий
чистоту - ...

Заболел живот,
держи ...

К слабому и
болезнь ...

ДРЕВНИЕ ГРЕКИ МАЛО БОЛЕЛИ, НО ДОЛГО ЖИЛИ!





ТЕСТ "КАК ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?"

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.



2. Вы завтракаете:

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка



4. Часто то ли в течении дня вы перекусываете между завтраком, обедом и ужином?

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.

5. Как часто вы едите свежие фрукты и овощи?

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз.

6. Как часто вы едите шоколад, торты и пироженное?

- а) раз в неделю;
- б) от 1 до 4-х раз в неделю;
- в) почти каждый день.



7. *Вы любите хлеб с маслом?*

- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам
- б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
- в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. *Сколько раз в неделю вы едите рыбу?*

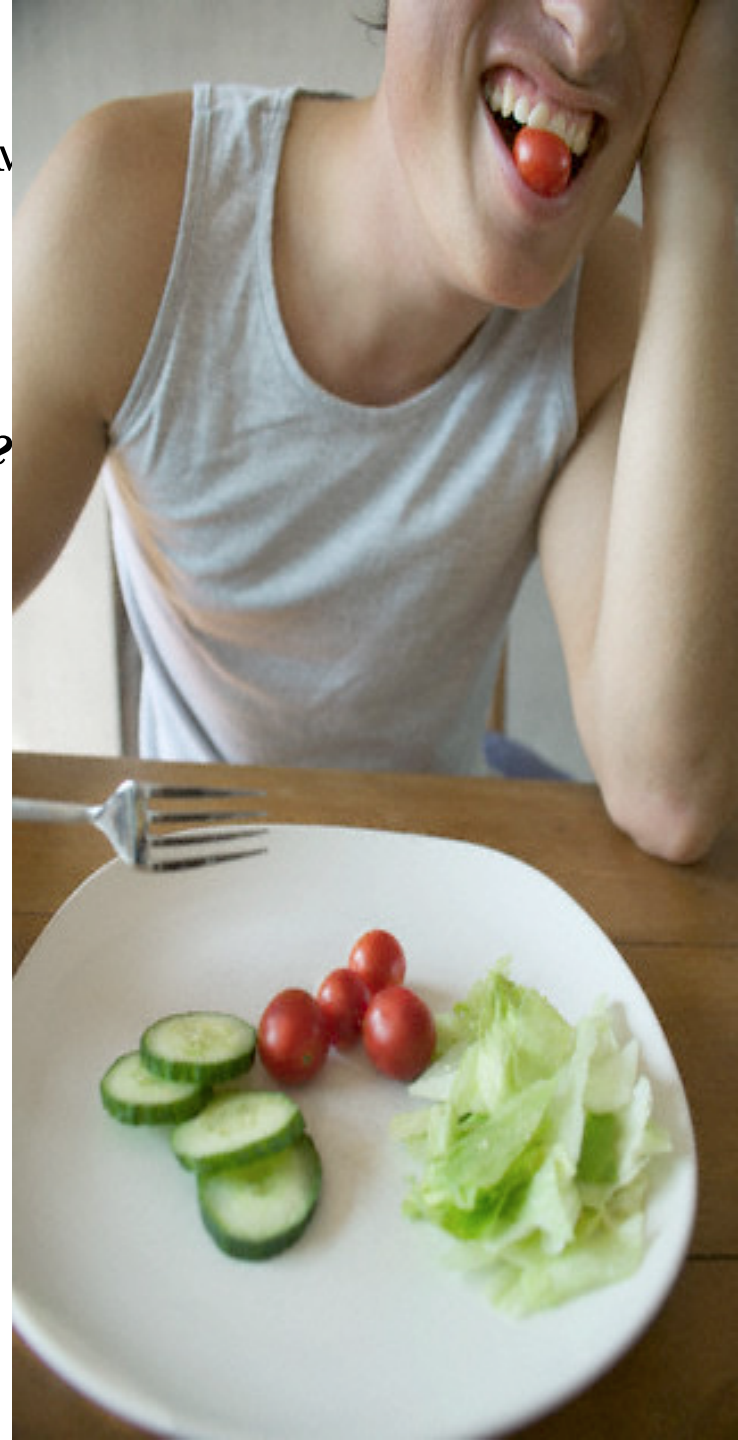
- а) два-три раза и больше;
- б) один раз;
- в) один раз и реже.

9. *Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия?*

- а) раз в день;
- б) два раза в день;
- в) три раза и более.

10. *Сколько чашек кофе или чая вы выпиваете в день?*

- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и больше.



Подведем итоги.

Подсчитайте количество баллов. Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

21-24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»

древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)



«МЕЛЬНИЦА ЖИВЁТ ВОДОЮ, А ЧЕЛОВЕК ЕДОЮ»



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННАЯ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ







ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

*1. Еда необходима, чтобы
поддерживать
жизнедеятельность нашего
организма.*

*2. Питание должно быть
полноценным, т.е. разнообразным.*

*3. Питание должно быть
регулярным и умеренным*



«ВСЁ ПОЛЕЗНО, ЧТО В РОТ ПОЛЕЗЛО?»



ВРЕДНАЯ ПЯТЕРКА

- **Сладкие газированные напитки:** «Кока-кола», «Спрайт» и другие.



Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

- **Картофельные чипсы,** особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.



- **Сладкие шоколадные батончики.** Большое количество сахара, химические добавки, высокая калорийность.

- **Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты** и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.



- **Жирные сорта мяса,** особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки.

Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Если есть много такой пищи, ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.





ОПАСНО!

ПОЛЕЗНАЯ ДЕСЯТКА

1	Яблоки.	
2	Лук.	
3	Чеснок.	
4	Морковь.	
5	Грецкий орех.	
6	Рыба.	
7	Молоко.	
8	Мед.	
9	Бананы.	
10	Чай.	



**«Здоровье – это вершина, на которую
человек должен подняться сам»
И. Брехман.**

