# «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 питанья детского**

**Сырок глазированный – вкусно!**
**Он нам дает на наслажденье чувства,**
**Но калия сорбатом так богат,**
**Что съев его, не очень будешь рад.**

**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!***

# ВИТАМИНЫ

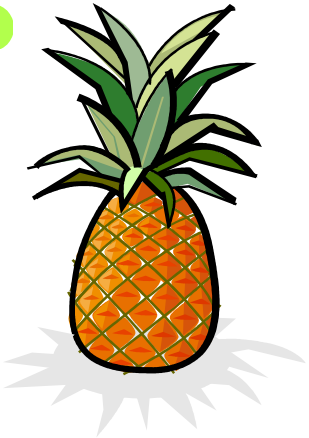
•повышают сопротивление

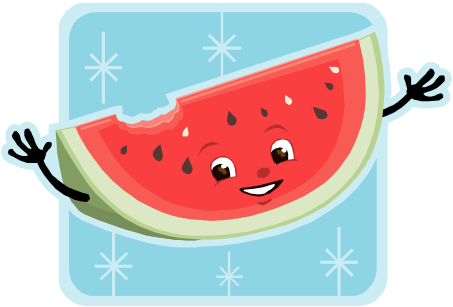
организма заболеваниям

•регулируют работу

органов

# Со здоровой дружи пищей – и стройней тебя не сыщешь!





**7.00** – Кофе

**10.00** – [illegible]

**12.00** – Пончик

**14.00** – [illegible]

**18.00** – [illegible]

**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

# ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

| | |
|---|---|
| ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ | E123 E510 E513E E527 |
| ОПАСНЫЕ | E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180 E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242 E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502 E503 E620 E636 E637 |
| КАНЦЕРОГЕННЫЕ | E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215 E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282 E283 E310 E954 |
| РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА | E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462 E463 E465 E466 |
| КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ | E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320 E907 E951 E1105 |
| РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА | E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632 E633 E634 E635 |
| ДАВЛЕНИЕ | E154 E250 E252 |
| ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ | E270 |
| ЗАПРЕЩЕННЫЕ | E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130 E152 E211 E952 |
| ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ | E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477 |

# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

В основании пирамиды находятся продукты, состоящие из злаков. Выше в пирамиде находятся фрукты и овощи. Далее- продукты содержащие белок. На вершине пирамиды питания находятся продукты употребление которых нужно избегать

# ЗАПОВЕДИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

*Питание должно быть*
***разнообразным, регулярным, умеренным.***

- Перед едой мой руки с мылом.
- Соблюдай режим питания (ешь 3-4 раза в день, интервалы между едой 3-4 часа, последний приём пищи не позднее, чем за 3 часа до сна).
- Не ешь больше, чем нужно
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости
- Тщательно пережёвывай пищу
- Во время еды не отвлекайся ни на что другое
- Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов
- Не забывай утром завтракать

*«Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».*