

Правильное питание

Активная деятельность

Активный отдых

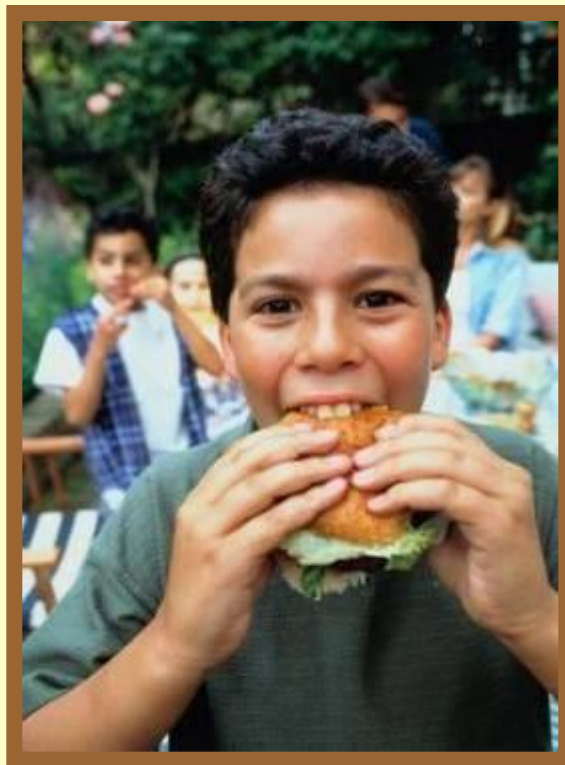


Сон



Отсутствие вредных привычек

Зачем человек ест?



Чтобы жить, нужно принимать пищу.



Человек может
жить без еды
30-40 дней.



За свою жизнь каждый человек
съедает примерно 50 тонн
продуктов. Целый грузовой
вагон.





Snack

“лёгкая закуска”

***snack* — перекус (например,
между обедом и ужином)**

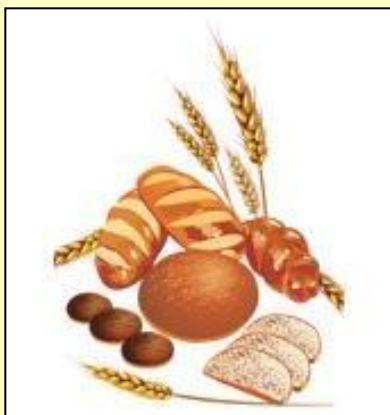
***to have a snack* —
перекусить**

Чтоб мудро жизнь
прожить,

Знать надобно немало.
Одно главное правило

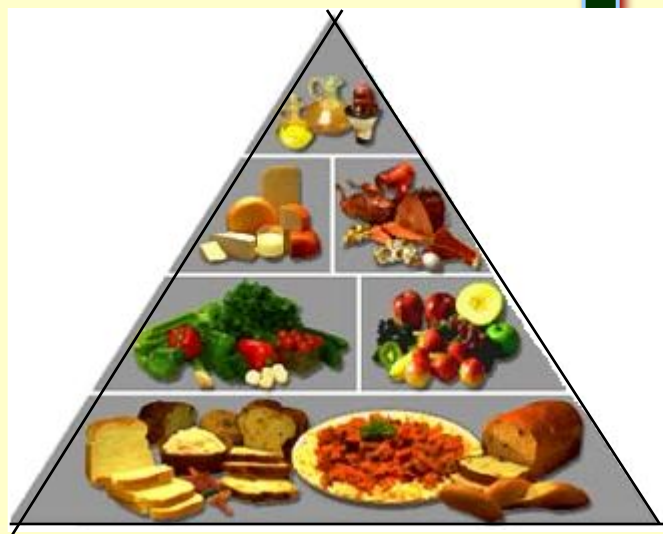
запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем,
что попало ешь



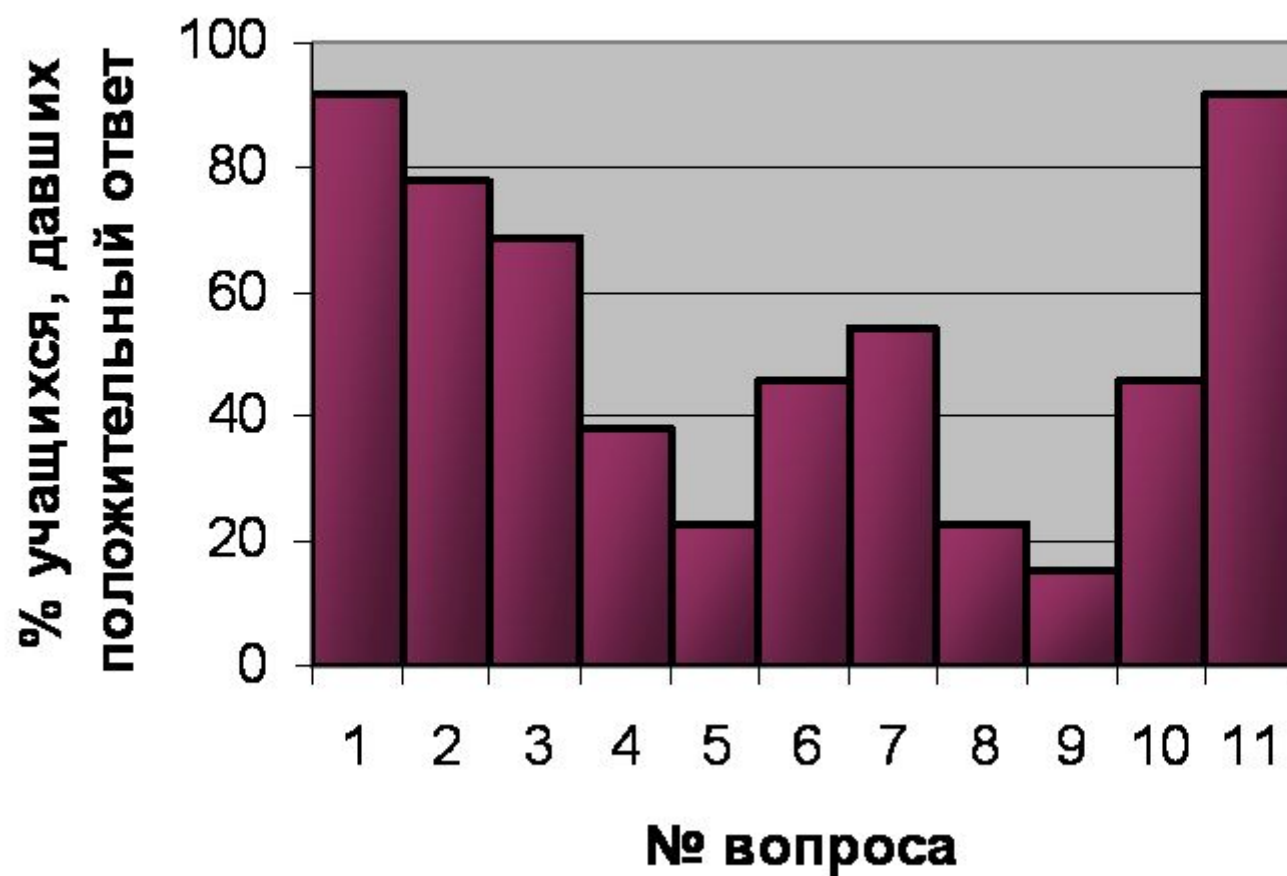
МЫ ТО,

ЧТО МЫ ЕДИМ





Результаты анкетирования









Сосиски

п/а в/у 480гр.

ТУ 9213-007-47960730-2003 Состав: говядина,
свинина, шпик, соевый белок, соль, сахар,
пряности, Е250, Е452 на 100гр продукта белок-10гр,
жир-15гр, 175ккал Срок хранения +2+6 15 сут.



**ПРОМЫШЛЕННЫЙ
ЗАВОД**



AE45

упак

годен

мас
нет

26.10.07 10.11.07

Характеристики кодов пищевых добавок

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466



Глутамат натрия

Ароматизаторы

"Е"-пищевые добавки







Аспартам

↓
Диабет

Ортофосфорная
кислота (Е338)

↓
Кариес

Углекислый газ

↓
Метеоризм

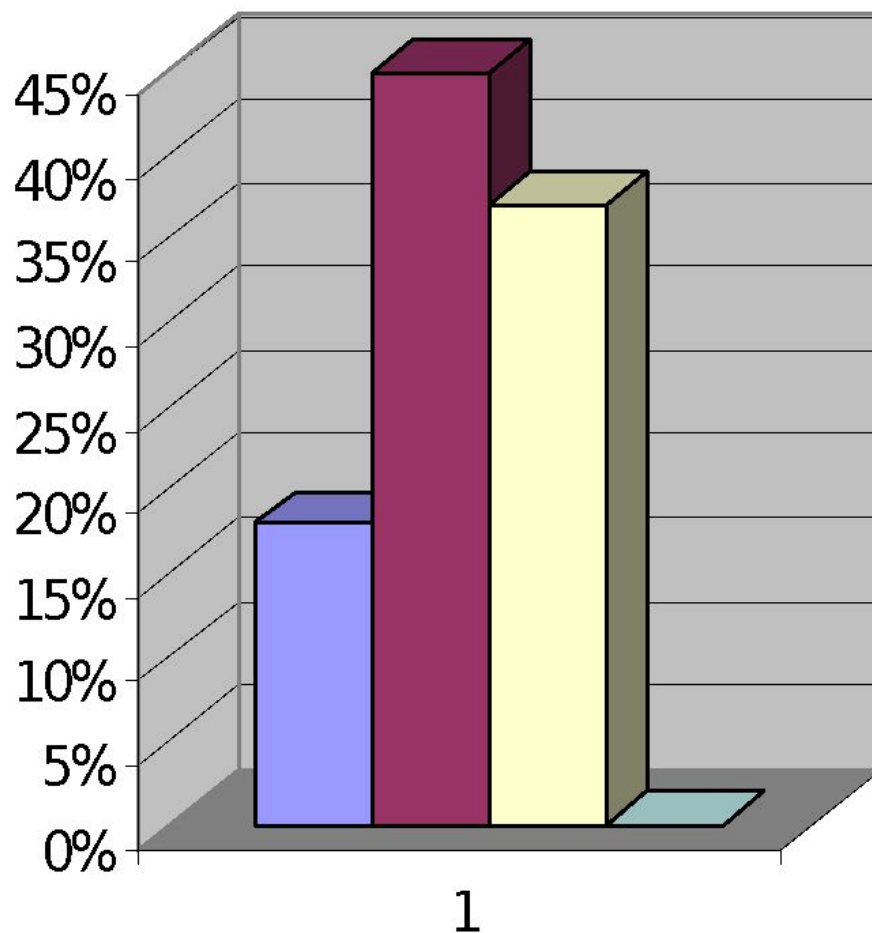
Кофеин

↓
*Кофеиновая
зависимость,
интоксикация*

Знаете ли вы об этом?

- Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.
- Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.
- Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен.
- Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высоко коррозионных материалов.



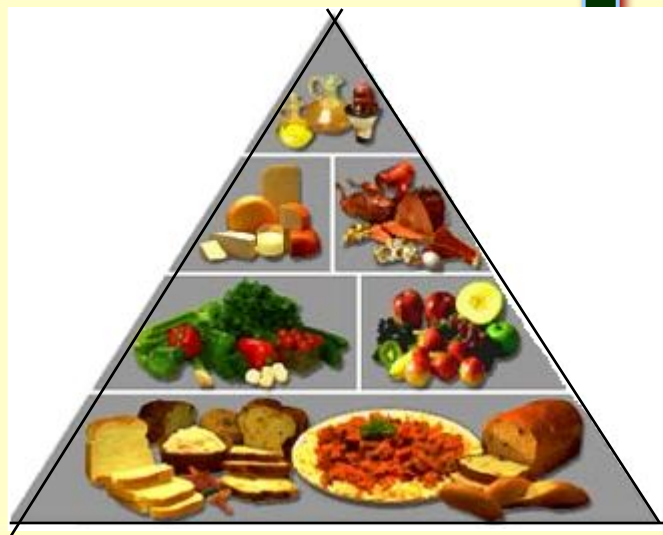


Категории учащихся

- Предпочитающие
алюминевые
банки
- Предпочитающие
пластиковые
бутылки
- Предпочитающие
тетрапаки
- Предпочитающие
стеклянную тару

МЫ ТО,

ЧТО МЫ ЕДИМ



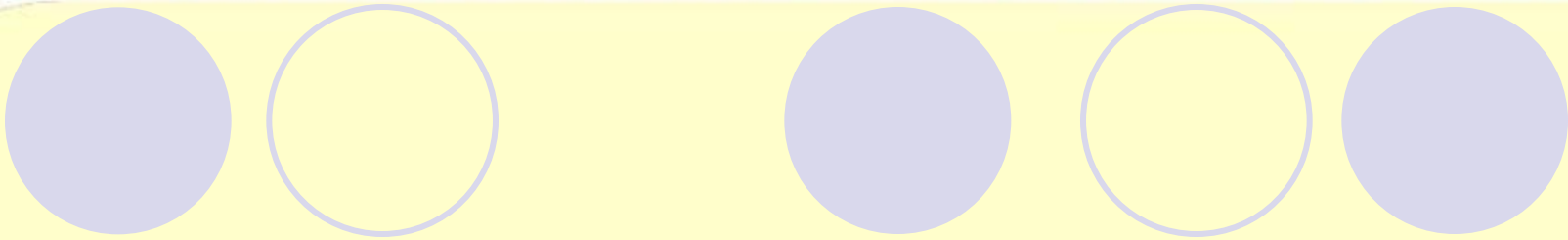
Я узнал, что моё питание...

**Я думаю, что после
сегодняшнего разговора...**

Я надеюсь, что в будущем...

**Теперь я буду стараться
питаться...**

**Я думаю, что для моего
здоровья полезно...**



Спасибо за внимание!