



«Здоровое питание»





В магазин за покупками.



Выбор товара.

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.**

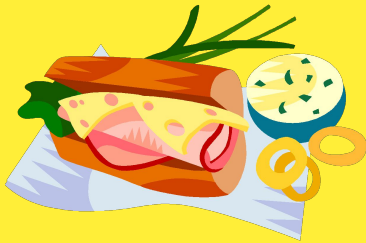


**Кириешки не всегда
Полезная и вкусная еда,
Усилитель вкуса в них и специи
Не полезны для питания детского**

**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!

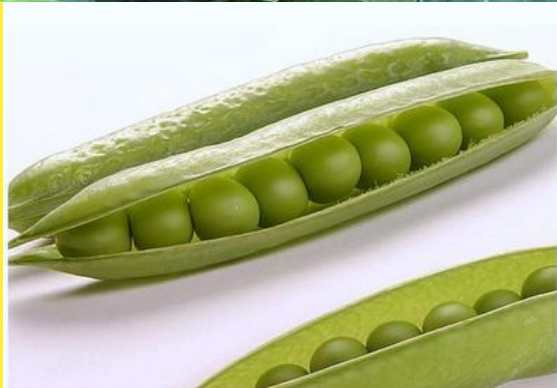




Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



*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!*



Интересное об овоцах



Никого не
огорчаю, а
всех плакать
заставляю.



Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост
не нужен,
Нужен только красный нос.



Растут на грядке
зеленые ветки,
А на ветках -
красные детки.



Собери пословицу

● сей лук

● для чего и
огород
городить

коль капусту не
садить.

от семи недуг.

Собери пословицу

будет и
урожай

дороже
богатства

землю уважай -

здоровье

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб

Полезные продукты

Рыба,
кефир,
геркулес,
подсолнечное масло,
морковь,
капуста,
яблоки,
груши,
хлеб

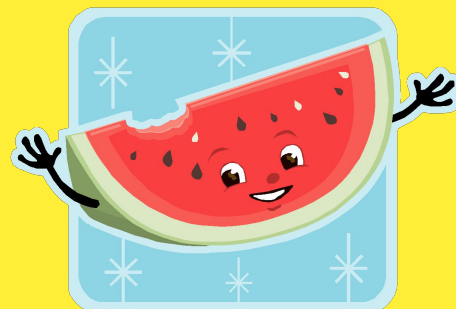


Неполезные продукты

Пепси,
фанта,
чипсы,
жирное мясо,
торты,
«Сникерс»,
шоколадные конфеты



Со здоровой дружищей – и стройней тебя не сыщешь!



«Люди с самого рождения Жить не могут без движения»



Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый ловкий статный крепкий
сутулый бледный стройный неуклюжий
сильный румяный толстый подтянутый



Красивый ловкий статный
крепкий стройный сильный румяный
подтянутый



«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.

