



Здоровье

не купишь...

**отказ
от вредных
привычек**

закаливание



**режим
дня**

**Здоровый
образ
жизни**

движение

**хорошее
настроение**

**правила
гигиены**

**правильное
питание**



Секреты здорового питания



Что бы это значило?



***Дерево держится своими
корнями,
а человек пищей.***

***Мельница живёт водою,
а человек едою.***

Правило 1



2
го

Белки



Углеводы



Жиры



ВИТАМИНЫ



Правило 2

Жир, масло, соль,
сахар, сладости

Питание должно

быть **полноценным** и
разнообразным.

Мясо, рыба,
молоко, яйца

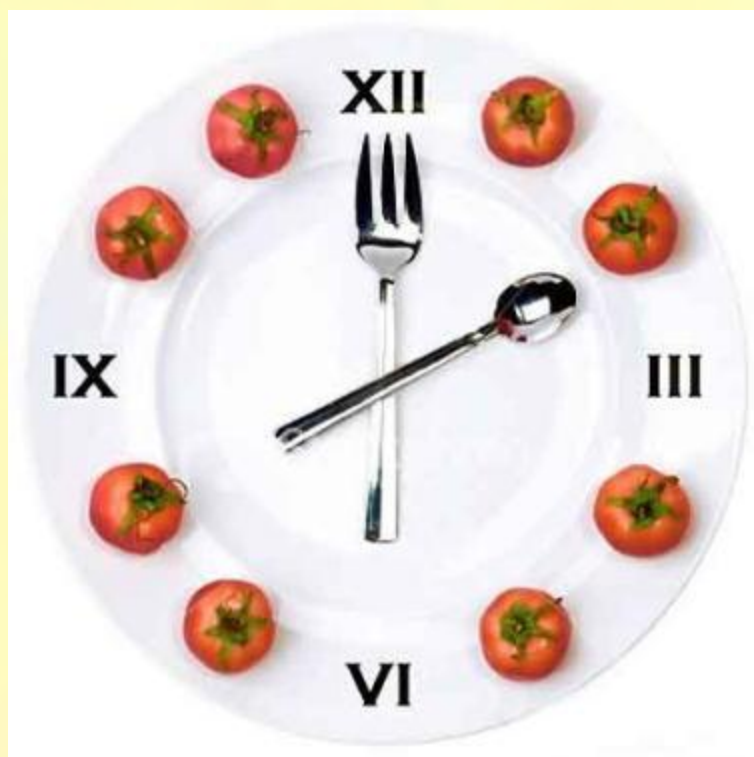
Овощи,
фрукты

Хлеб,
каши



Правило 3

**Питание должно быть
регулярным**



**Школьники
должны
питаться 4-5 раз
в день в одно и
тоже время**



Правило 4



Питание должно быть умеренным

**Не перегружайте
желудок, не
переедайте.
Ощущение сытости
приходит к человеку
через 15-20 минут
после окончания
еды.**

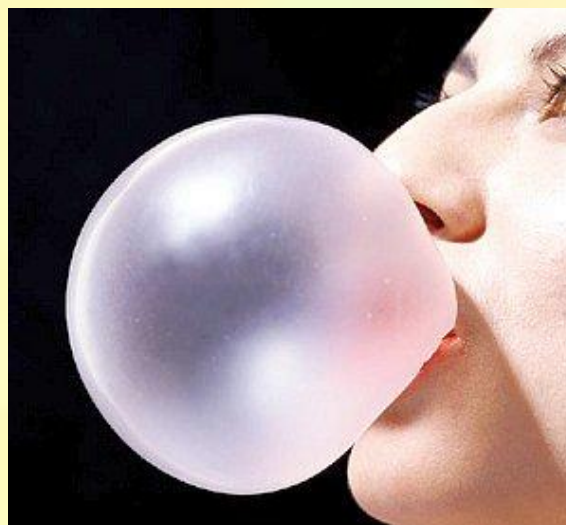


В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников



Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

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.



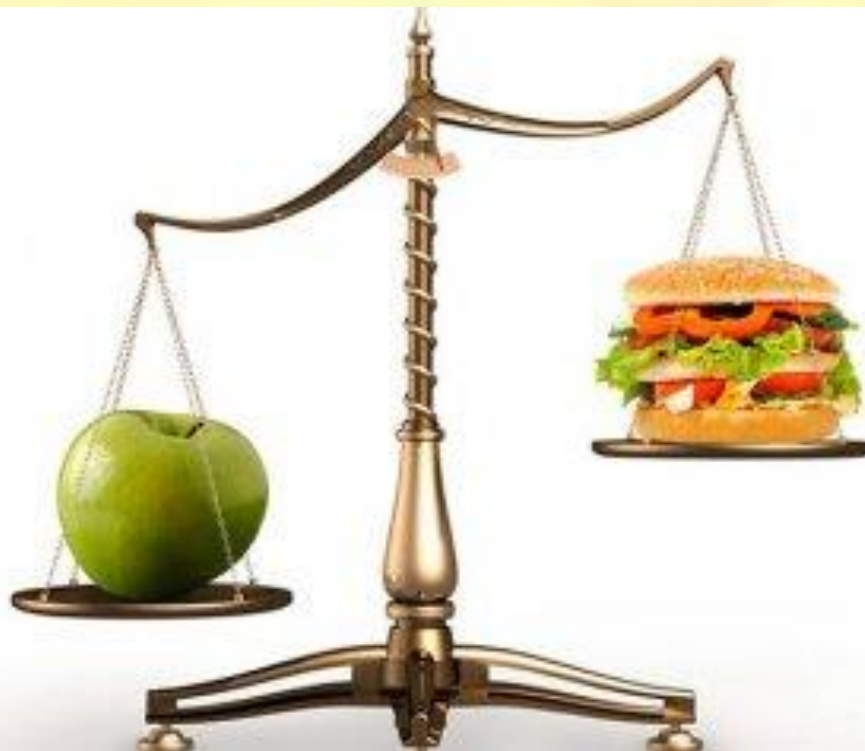
В *картофеле фри и чипсах* ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.



Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

Правило 5

Пища должна быть
полезной





1 → я б л о к о

8 ↓

9 ↓

11 ↓

3 →

2 →

10 ↓

5 →

6 →

а
п
у

к
а

р
е
п

б а н а н

с л и в а

ч
о

с

к и в и

ё
к
л

г р у ш а

к

а н а н а с

Кругла. А не
месяц.
Желта. А не
масло.
Сладка, а не
сахар.
С хвостом, а
не мышь.

Правило 6



Употребляй в пищу
больше **овощей** и **фруктов**



А еще обязательно нужно

- Мыть руки перед едой
- Тщательно пережевывать пищу
- Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна
- Не перекусывать на ходу
- Не увлекаться сладким, кислым, соленным, острым
- Не болтать во время еды
- Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.





Делимся впечатлениями

Сегодня я понял...

Мне еще нужно ...

Я буду обязательно...

Дома я обязательно
расскажу ...





СПАСИБО!





Использованные материалы:

http://lana-web.ru/zdorovie/pravila_zdorovogo_pitania.html 10

правил здорового и сбалансированного питания.

http://www.lyceum-6.edusite.ru/images/p135_piramidapitaniya.jpg пирамида

<http://g1.delfi.ua/images/pix/380x250/a8217f04/3fae152413d949fd12-1996443.jpg> корзина

<http://www.krasoved.ru/resize/100/341/w/uploads/section/1aa6ca907569b3c6f4a680a128dc1cce.jpg> весы

http://www.ozedu.ru/files/u1088/pitanie_szhat.gif

http://www.supertosty.ru/images/cards/zdor_pit_04.jpg за
здоровое питание

<http://www.edu.cap.ru/home/1206/2013/zogz.jpg> зарядка

<http://www.supertosty.ru/images/other/zdorovie.jpg> здоровье

<http://xfakts.ru/wp-content/uploads/2012/02/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F.jpg>

руки и сердечко

[http://istok.tom.ru/files/top_big_01\(1\).jpg](http://istok.tom.ru/files/top_big_01(1).jpg)



Изображения, использованные в кроссворде:

<http://www.agroacadem.ru/wp-content/uploads/2012/03/96a713595c66.png> банан

http://img-fotki.yandex.ru/get/4406/valenta-mog.199/0_77bf2_543f2161_orig.png киви

<http://justclickit.ru/other/fruit/sliva.png> слива

http://0day-4you.ru/uploads/posts/2013-03/1363354473_0_58ab8_7b2f8cd5_orig.png капуста

http://0day-4you.ru/uploads/posts/2013-03/1363398289_0_58ac0_34ce34f5_orig.png кабачок

<http://s018.radikal.ru/i514/1309/22/6bb1b39f2c71.png> репа

<http://2.bp.blogspot.com/-lkSm6HfFLCs/UFrZokNNL1I/AAAAAAAAAAPo/i-jpIHlqTvg/s1600/%D1%81%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0.jpg> свекла