



В здоровом теле -
здоровый дух.

Голову держи в холоде -
а ноги в тепле.

Заболел живот -
держи закрытым рот.

Любящий чистоту -
будет здоровым.

Быстрого и ловкого -
болезнь не догонит.

*Продолжи
пословицы*

От чего зависит наше здоровье?

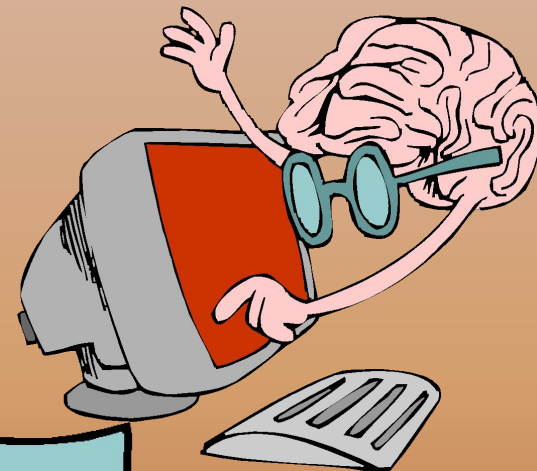
- Экология*
- Образ жизни*
- Режим труда и сна*
- Спорт*
- Режим питания и продукты питания*
- Наследственность*



Правильное питание



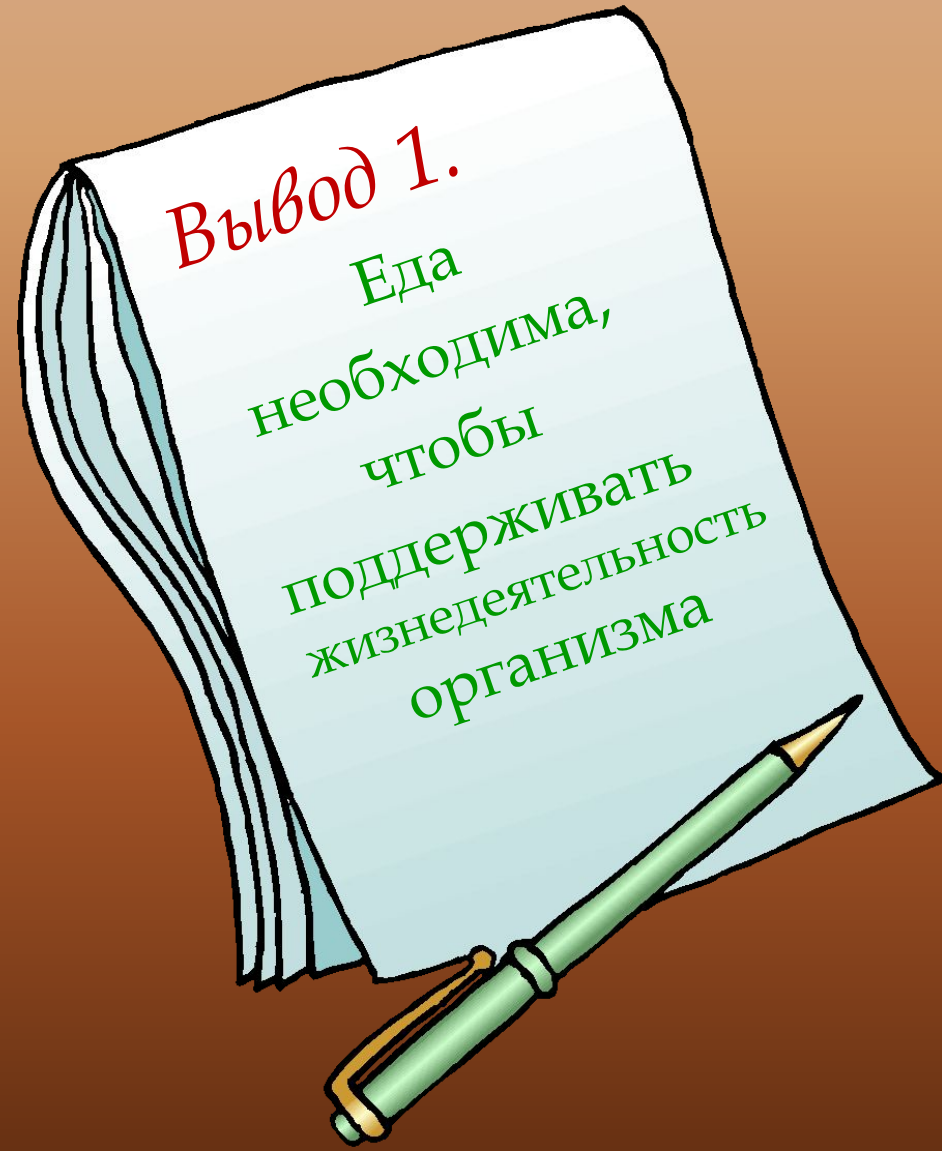
ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ - ЭТО



- изменение
- расход
- увеличение
большого
персонального
компьютера и
телефона;
энергии



*Мельница живёт водою,
а человек едою*



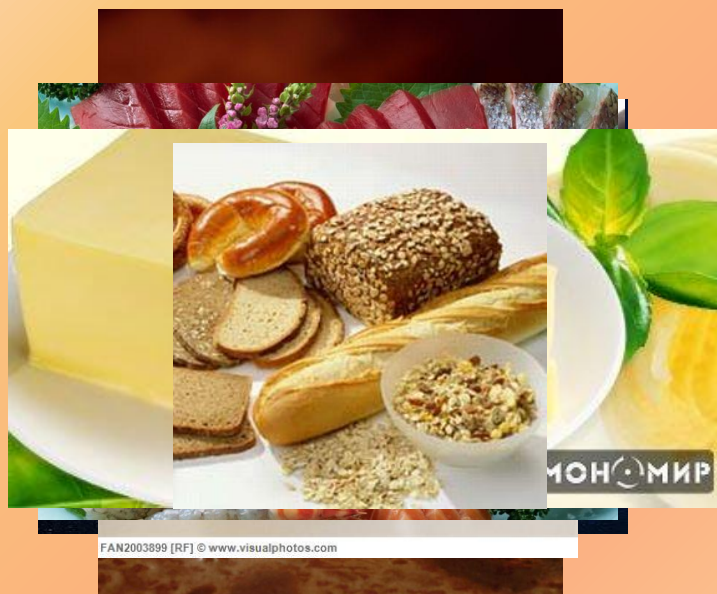
ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



Продукты, влияющие на работоспособность мозга



РЕЗУЛЬТАТЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Таблица «Наиболее вредные пищевые добавки Е»

Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие
E 102	O!	E 180	O!	E 280	P	E 463	PX
E 103	(3)	E 201	O!	E 281	P	E 465	PX
E 104	П	E 210	P	E 282	P	E 466	PX
E 105	(3)	E 211	P	E 283	P	E 477	П
E 110	O!	E 212	P	E 310	C	E 501	O!
E 111	(3)	E 213	P	E 311	C	E 502	O!
E 120	O!	E 214	P	E 312	C	E 503	O!
E 121	(3)	E 215	P	E 320	X	E 510	OO!!
E 122	П	E 216	P (3)	E 321	X	E 513E	OO!!
E 123	OO!! (3)	E 219	P	E 330	P	E 527	OO!!
E 124	O!	E 220	O!	E 338	PX	E 620	O!
E 125	(3)	E 222	O!	E 339	PX	E 626	PK
E 126	(3)	E 223	O!	E 340	PX	E 627	PK
E 127	O!	E 224	O!	E 341	PX	E 628	PK
E 129	O!	E 228	O!	E 343	PK	E 629	PK
E 130	(3)	E 230	P	E 400	O!	E 630	PK
E 131	P	E 231	BK	E 401	O!	E 631	PK
E 141	П	E 232	BK	E 402	O!	E 632	PK
E 142	P	E 233	O!	E 403	O!	E 633	PK
E 150	П	E 239	BK	E 404	O!	E 634	PK
E 151	BK	E 240	P	E 405	O!	E 635	PK
E 152	(3)	E 241	П	E 450	PX	E 636	O!
E 153	P	E 242	O!	E 451	PX	E 637	O!
E 154	PK, PД	E 249	P	E 452	PX	E 907	C
E 155	O!	E 250	PД	E 453	PX	E 951	BK
E 160	BK	E 251	PД	E 454	PX	E 952	(3)
E 171	П	E 252	P	E 461	PX	E 954	P
E 173	П	E 270	O!	E 462	PX	E 1105	BK

д/детей

Условные обозначения вредных воздействий добавок:

О! – опасный

ОО!! – очень опасный

(З) – запрещенный

РК – вызывает кишечные расстройства

РД – нарушает артериальное давление

С – сыпь

Р – ракообразующий

РЖ – вызывает расстройство желудка

Х – холестерин

П – подозрительный

ВК – вреден для кожи.




*Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.*





Вывод 3.
Питание
должно
быть
регулярным
и
умеренным.





*Согласны ли вы
с пословицей?*

**ВСЁ
ПОЛЕЗНО,
ЧТО В РОТ
ПОЛЕЗЛО**

Жевательная резинка



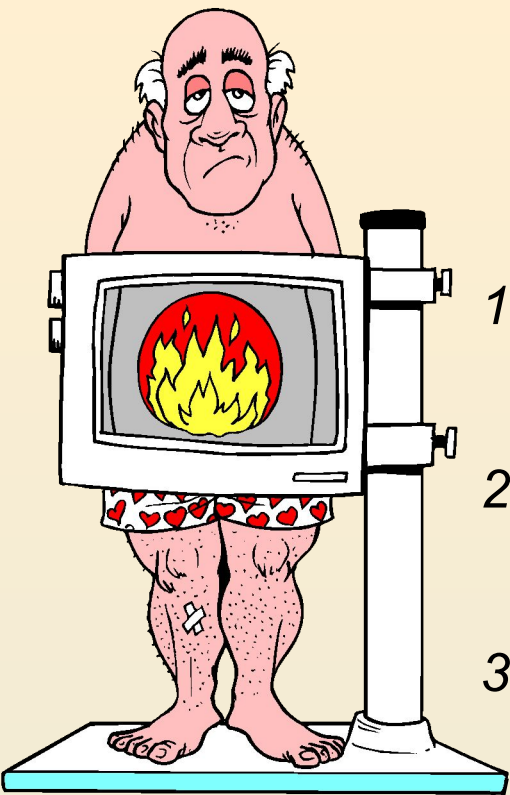
Универсальное защитное средство



Мнение стоматолога:

1. В первые час-полтора после приёма пищи жвачка способствует выработке желудочного сока, что помогает перевариванию пищи;
2. Вычищает жевательную поверхность зубов. Но и только! Самые опасные зоны очистить жевательной резинкой невозможно!
3. Если жевать с детства, можно развить «великолепную» квадратную челюсть за счёт накачанных мышц.
Девушка с такой челюстью – на любителя.

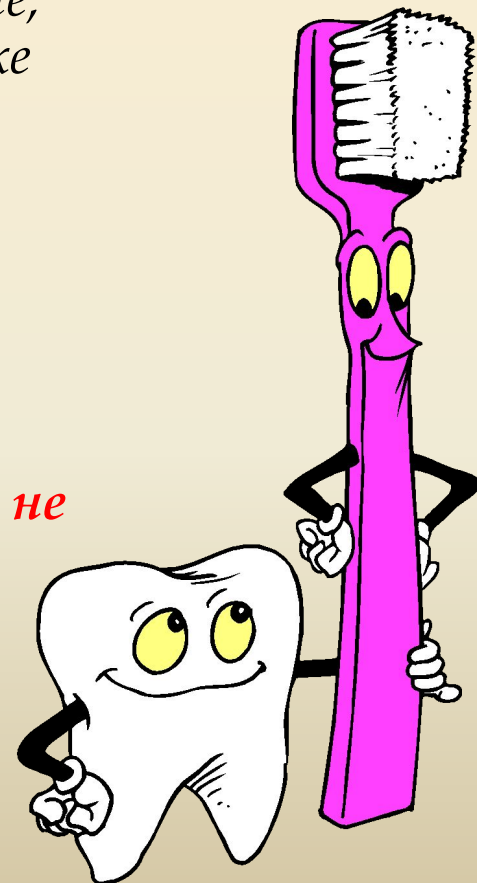




Патологические изменения:

1. Наиболее опасным является употребление жевательной резинки на голодный желудок – гастриты, язвы.
2. Нарушается ротовое пищеварение, появляется дисбактериоз, а также сухость слизистой оболочки.
3. Аллергические реакции, опухоли слюнных желез.
4. Надутые жевательные резинки нарушают прикус у детей.
5. Выпадают пломбы.

Ни одна жевательная резинка не заменяет обязательную двухразовую чистку зубов щёткой!!!





Золотые правила питания



- ◇ не переедайте!
- ◇ тщательно пережёвывайте пищу!
- ◇ ешьте в одно и то же время - не менее 5 раз в день - свежеприготовленную пищу!
- ◇ пейте чистую воду в течение дня!



З -
Д -
О -
Р -
О -
В -
Ь -
Е -

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!