



**«Человек  
есть то,  
что он ест.»**



# «Человек есть то, что он ест.»

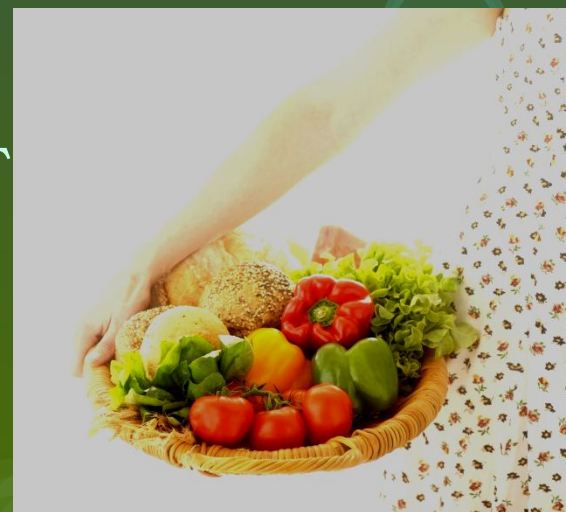
Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.



Вести здоровый образ жизни совсем не СЛОЖНО.



Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.



# Пирамида питания



## **В рационе школьника обязательно должны присутствовать следующие продукты:**

- **молоко или кисломолочные напитки;**
- **творог;**
- **сыр;**
- **рыба;**
- **мясные продукты;**
- **яйца;**
- **сливочное масло;**
- **растительное масло;**
- **сметана;**
- **хлеб;**
- **крупы;**
- **картофель;**
- **мед;**
- **сухофрукты;**
- **сахар.**



## □ **Продукты, богатые витамином А:**

- морковь;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

## □ **Продукты-источники витамина С:**

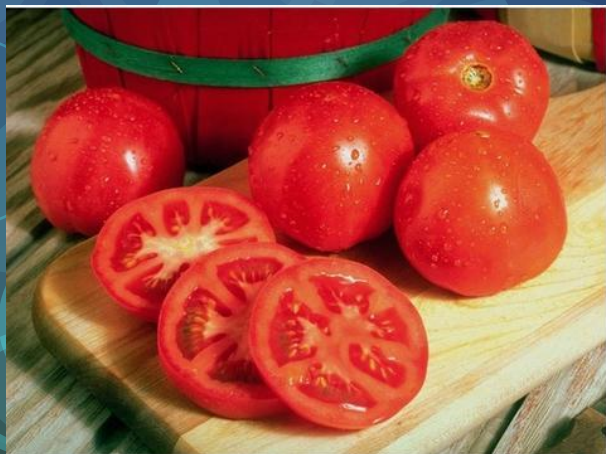
- зелень петрушки и укропа;
- помидоры;
- черная и красная смородина;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель.

## □ **Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

- печень;
- яйца;
- овсяная и гречневая крупы.

## □ **Продукты, богатые витаминами группы В:**

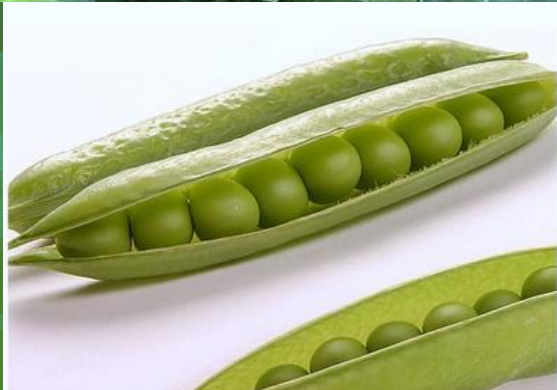
- хлеб грубого помола;
- молоко;
- творог;
- печень;
- сыр;
- яйца;
- капуста;
- яблоки;
- миндаль;
- помидоры;
- бобовые.



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!*



# Интеллект школьника



# НЕЛЬЗЯ!





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.**



# Помни о правильном питании!

