Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 76

Ты это то что ты ешь

Подготовила:
учитель начальных классов
Герасименко Ольга Владимировна

FokinaLida.75@mail.ru

Каждый человек в состоянии самостоятель но заботиться о своём здоровье.

Вести здоровый образ жизни совсем несложно.

ДВИЖЕНИЕ К ЭТОЙ ЦЕЛИ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОСТЕПЕННЫМ – ШАГ ЗА ШАГОМ. КАЖДЫЙ ШАГ ПРОДЛЕВАЕТ АКТИВНЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ.

FokinaLida.75@mail.ru

От неё, от Кока-колы
Лишь желудок будет полным,
А полезности ни грамма,
Создана лишь для рекламы.

FokinaLida.75@mail.ru

Чипсы для лентяя –
блюдо идеальное!
В них консервантов
много
И всё не натуральное!
Ты чипсами не
увлекайся
И
свежеприготовленны
м питайся!

FokinaLida.75@mail.ru

А все ли чипсы делают из картофеля? А в том-то и дело, что нет! Большинство производителей чипсов используют для их приготовления пшеничную и кукурузную муку с примесью крахмала. Причем, как правило, крахмал берется самого низшего качества. Избыток крахмала в организме человека преобразуется в глюкозу, а при накапливании в печени она приводит к ожирению.

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса.

- 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

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

FokinaLida.75@mail.ru

Одна из причин ожирения – ФАСТ-ФУД!

Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. Употребление фаст-фуда грозит неминуемым ожирением.

FokinaLida.75@mail.ru

Есть без меры для обжор – это смертный приговор!

FokinaLida.75@mail.ru

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 важнее!
Ешьте больше овощей-
Будете вы здоровей!

FokinaLida.75@mail.ru

Откажись от перекусов, по режиму ешь со вкусом!

7.00- плотный завтрак

0.00 –витаминизированный второй завтрак

13.00- обед

16.00 – полдник

19.00 – лёгкий ужин

FokinaLida.75@mail.ru

Для подготовки презентации были использованы материалы:

1. www.slideshare.net
2. docs.google.com
3. www.nexia-club.ru
4. www.liveinternet.ru

FokinaLida.75@mail.ru