

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 76

ТЫ ЭТО ТО

ЧТО ТЫ

ЕШЬ



Подготовила:  
учитель начальных классов  
Герасименко Ольга  
Владимировна



**Каждый человек в состоянии самостоятельно 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.**



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



Чипсы для лентяя –  
блюдо идеальное!

В них консервантов  
много

И всё не натуральное!

Ты чипсами не  
увлекайся

И  
свежеприготовленны  
м питайся!





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 накоплении 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

# Одна из причин ожирения – ФАСТ-ФУД!



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



Есть без меры для обжор – это  
смертный приговор!





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!



# 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





Для подготовки презентации были использованы материалы:

1. [www.slideshare.net](http://www.slideshare.net)
2. docs.google.com
3. [www.nexia-club.ru](http://www.nexia-club.ru)
4. www.liveinternet.ru