

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 76























Подготовила: учитель начальных классов Герасименко Ольга Владимировна



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.





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

л 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 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











FokinaLida.75@mail.ru



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 фастфуда 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!

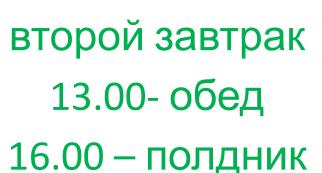
Ешьте больше овощей-

Будете вы здоровей!

Откажись от перекусов, по режиму ешь со вкусом!



7.00- плотный завтрак 0.00 –витаминизированный





19.00 – лёгкий ужин





Для подготовки презентации были использованы материалы:

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