



# 10 правил здорового питания



Здоровье

не купишь...



**отказ  
от вредных  
привычек**

**закаливание**



**режим  
дня**

**Здоровый  
образ жизни**

**движение**

**хорошее  
настроение**

**правила  
гигиены**

**правильное  
питание**

**Что бы это значило?**



**Дерево держится своими  
корнями,  
а человек пищей.**

**Мельница живёт водою, а  
человек едою.**



# Правило 1



ДЛЯ



# Белки





# Углеводы





# Жиры



# ВИТАМИНЫ





# Правило 2

Жир, масло, соль,  
сахар, сладости



Питание должно быть  
полноценным и  
разнообразным.

Мясо, рыба,  
молоко, яйца



Овощи,  
фрукты



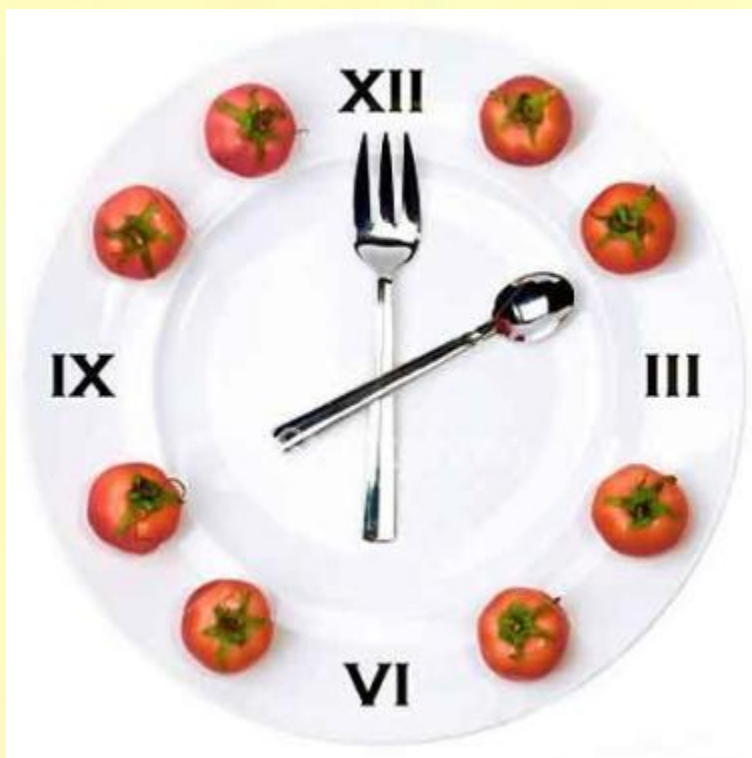
Хлеб,  
каши





# Правило 3

**Питание должно быть  
регулярным**



**Школьники  
должны питаться  
4-5 раз в день в  
одно и тоже  
время**





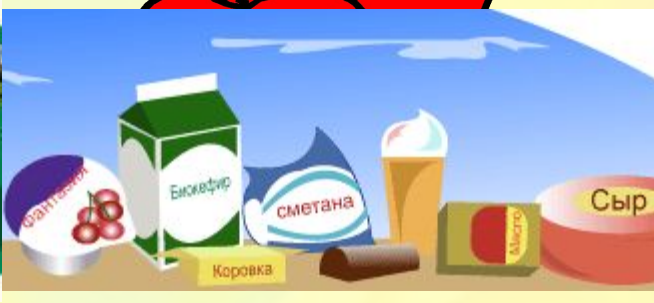
# Правило 4

## Питание должно быть умеренным

Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды.



# Полезные





В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников



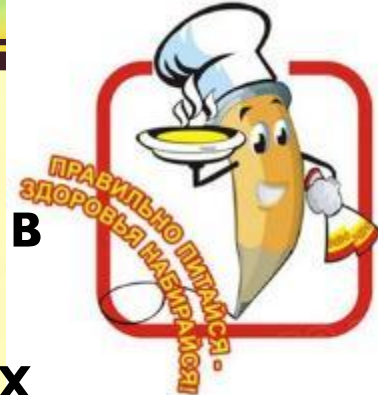
**Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.**

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 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.**

# Правило 5

## Пища должна быть полезной





1 я б л о к о



8

а  
п  
у

9

к  
а

11

р  
е  
п



2

б а н а н

3

с л и в а

10

ч  
о

с

4

г р у ш а

5

к и в и

к

ё

к

л

6

а н а н а с



Кругла. А не  
месяц.  
Желта. А не  
масло.  
Сладка, а не  
сахар.  
С хвостом, а  
не мышь.



# Правило 6

**Употребляй в пищу больше  
овощей и фруктов**





# А еще обязательно нужно:



Мыть руки перед едой

Тщательно пережевывать пищу

Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна

Не перекусывать на ходу

Не увлекаться сладким, кислым, соленым, острым

Не болтать во время еды

Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

# Делимся впечатлениями

Сегодня я понял...  
Мне еще нужно ...  
Я буду обязательно...  
Дома я обязательно  
расскажу о...





# СПАСИБО!



Пусть еда станет  
первым лекарством.

Гиппократ

