



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



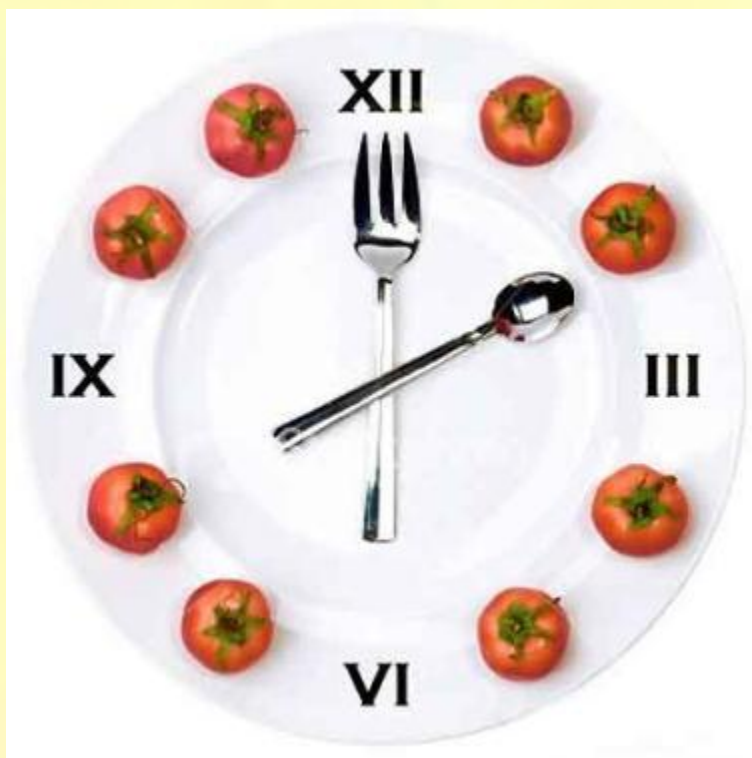
Хлеб,
каши





Правило 3

**Питание должно быть
регулярным**



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



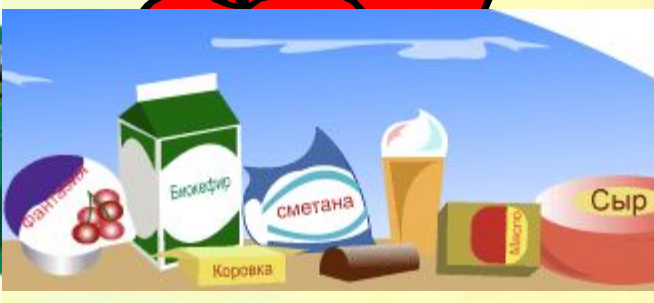
Правило 4

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

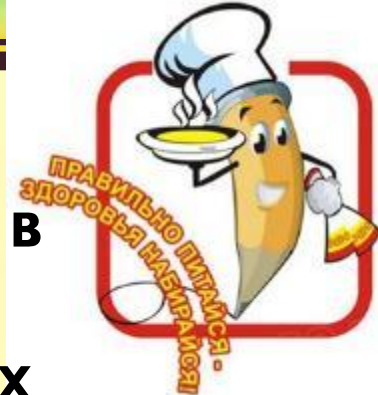


Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

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.

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

