



В здоровом теле -  
здоровый дух.

Голову держи в холоде -  
а ноги в тепле.

Заболел живот -  
держи закрытым рот.

Любящий чистоту -  
будет здоровым.

Быстрого и ловкого -  
болезнь не догонит.

*Продолжи  
пословицы*

# *От чего зависит наше здоровье?*

- *Экология*
- *Образ жизни*
- *Режим труда и сна*
- *Спорт*
- *Режим питания и продукты питания*
- *Наследственность*





# Правильное питание





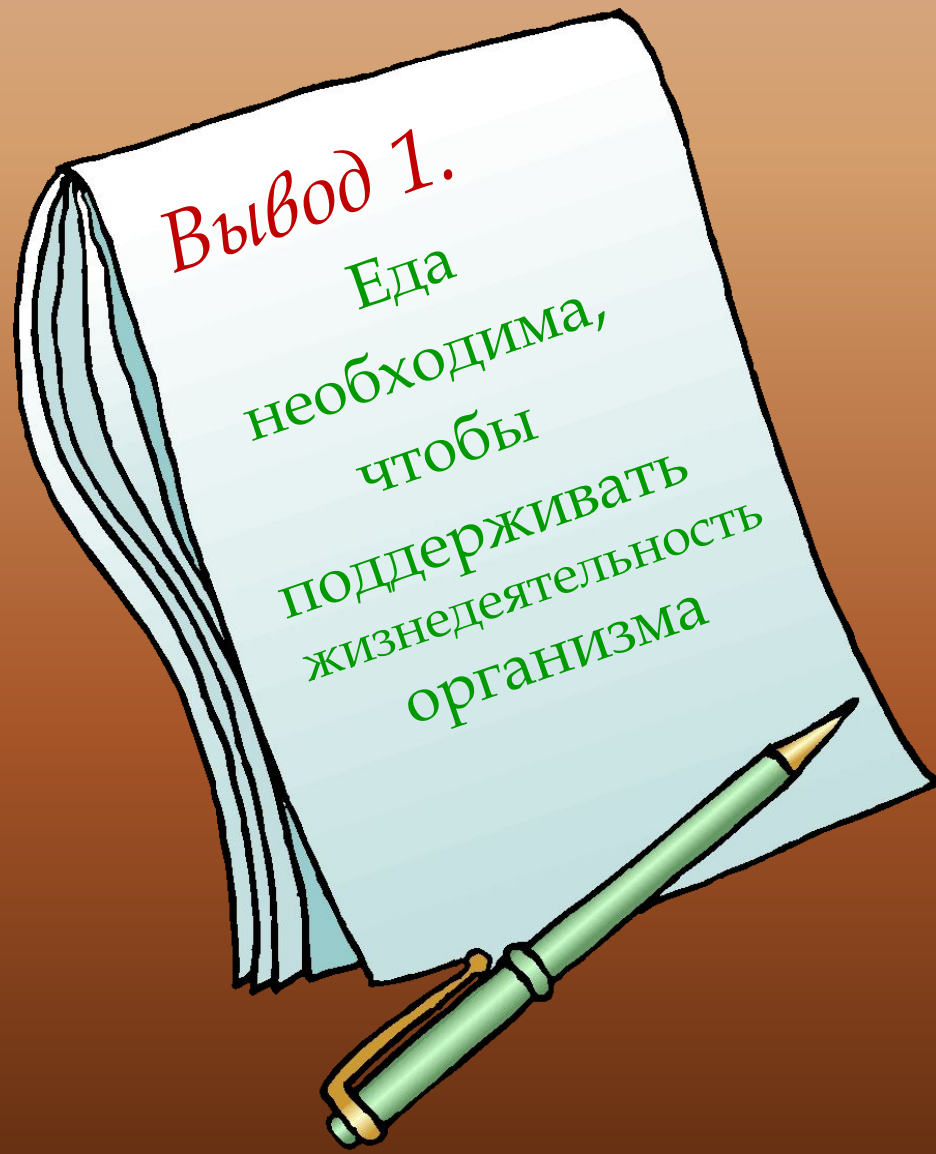
# ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ - ЭТО



- изменение  
- расход  
- увеличение  
большого  
персонального  
компьютера и  
телефона;  
энергии



*Мельница живёт водою,  
а человек едою*



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ





# ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



# ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ





# Продукты, влияющие на работоспособность мозга





# РЕЗУЛЬТАТЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



# Таблица «Наиболее вредные пищевые добавки Е»

Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие
Е 102	О!	Е 180	О!	Е 280	Р	Е 463	РХ
Е 103	(3)	Е 201	О!	Е 281	Р	Е 465	РХ
Е 104	П	Е 210	Р	Е 282	Р	Е 466	РХ
Е 105	(3)	Е 211	Р	Е 283	Р	Е 477	П
Е 110	О!	Е 212	Р	Е 310	С	Е 501	О!
Е 111	(3)	Е 213	Р	Е 311	С	Е 502	О!
Е 120	О!	Е 214	Р	Е 312	С	Е 503	О!
Е 121	(3)	Е 215	Р	Е 320	Х	Е 510	ОО!!
Е 122	П	Е 216	Р (3)	Е 321	Х	Е 513Е	ОО!!
Е 123	ОО!! (3)	Е 219	Р	Е 330	Р	Е 527	ОО!!
Е 124	О!	Е 220	О!	Е 338	РХ	Е 620	О!
Е 125	(3)	Е 222	О!	Е 339	РХ	Е 626	РК
Е 126	(3)	Е 223	О!	Е 340	РХ	Е 627	РК
Е 127	О!	Е 224	О!	Е 341	РХ	Е 628	РК
Е 129	О!	Е 228	О!	Е 343	РК	Е 629	РК
Е 130	(3)	Е 230	Р	Е 400	О!	Е 630	РК
Е 131	Р	Е 231	ВК	Е 401	О!	Е 631	РК
Е 141	П	Е 232	ВК	Е 402	О!	Е 632	РК
Е 142	Р	Е 233	О!	Е 403	О!	Е 633	РК
Е 150	П	Е 239	ВК	Е 404	О!	Е 634	РК
Е 151	ВК	Е 240	Р	Е 405	О!	Е 635	РК
Е 152	(3)	Е 241	П	Е 450	РХ	Е 636	О!
Е 153	Р	Е 242	О!	Е 451	РХ	Е 637	О!
Е 154	РК, РД	Е 249	Р	Е 452	РХ	Е 907	С
Е 155	О!	Е 250	РД	Е 453	РХ	Е 951	ВК
Е 160	ВК	Е 251	РД	Е 454	РХ	Е 952	(3)
Е 171	П	Е 252	Р	Е 461	РХ	Е 954	Р
Е 173	П	Е 270	О!	Е 462	РХ	Е 1105	ВК

д/детей



## *Условные обозначения вредных воздействий добавок:*

***O!*** – *опасный*

***OO!!*** – *очень опасный*

***(З)*** – *запрещенный*

***РК*** – *вызывает кишечные расстройства*

***РД*** – *нарушает артериальное давление*

***С*** – *сыть*

***Р*** – *ракообразующий*

***РЖ*** – *вызывает расстройство желудка*

***Х*** – *холестерин*

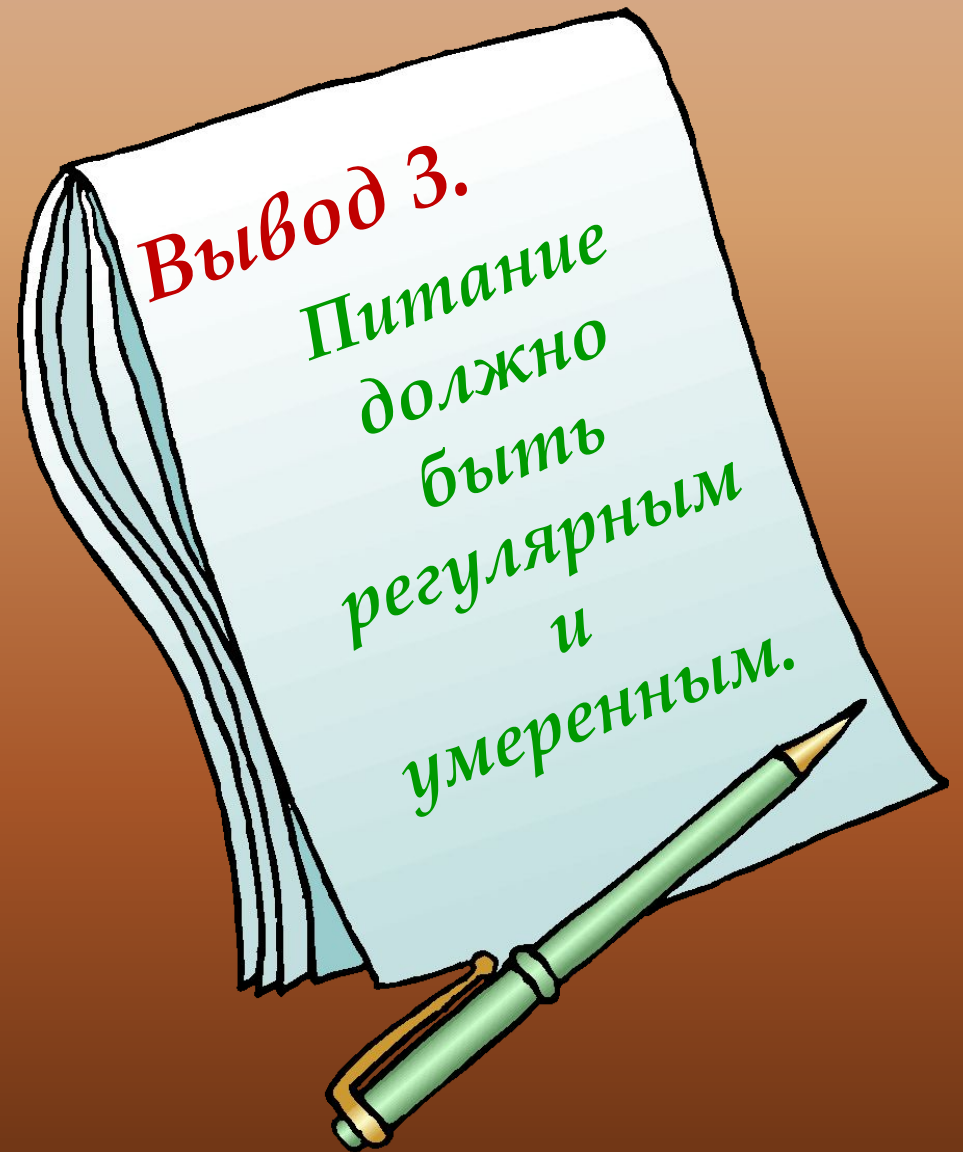
***П*** – *подозрительный*

***ВК*** – *вреден для кожи.*



*Ребята, мера нужна и в еде,  
Чтоб не случиться нежданной беде,  
Нужно питаться в назначенный час,  
В день понемногу, но несколько раз.*





**Вывод 3.**

Питание  
должно  
быть  
регулярным  
и  
умеренным.





*Согласны ли вы  
с пословицей?*

**ВСЁ  
ПОЛЕЗНО,  
ЧТО В РОТ  
ПОЛЕЗЛО**

# *Жевательная резинка*



Универсальное защитное средство

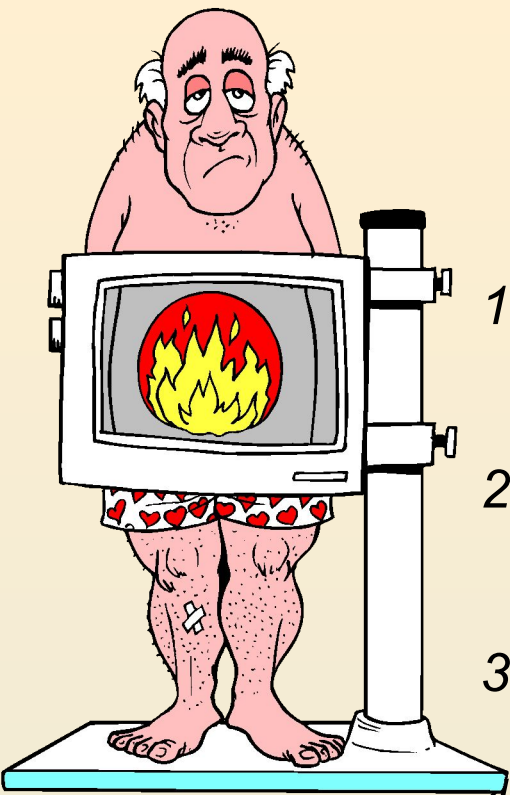


## *Мнение стоматолога:*

1. В первые час-полтора после приёма пищи жвачка способствует выработке желудочного сока, что помогает перевариванию пищи;
2. Вычищает жевательную поверхность зубов. Но и только! Самые опасные зоны очистить жевательной резинкой невозможно!
3. Если жевать с детства, можно развить «великолепную» квадратную челюсть за счёт накачанных мышц.  
Девушка с такой челюстью – на любителя.



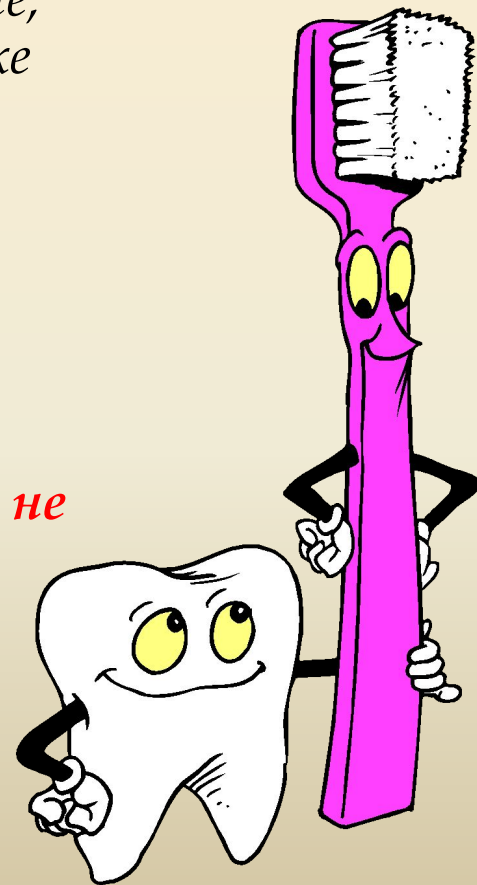




## **Патологические изменения:**

1. Наиболее опасным является употребление жевательной резинки на голодный желудок – гастриты, язвы.
2. Нарушается ротовое пищеварение, появляется дисбактериоз, а также сухость слизистой оболочки.
3. Аллергические реакции, опухоли слюнных желез.
4. Надувные жевательные резинки нарушают прикус у детей.
5. Выпадают пломбы.

**Ни одна жевательная резинка не заменяет обязательную двухразовую чистку зубов щёткой!!!**





## *Золотые правила питания*



- ◇ не переедайте!
- ◇ тщательно пережёвывайте пищу!
- ◇ ешьте в одно и то же время - не менее 5 раз в день - свежеприготовленную пищу!
- ◇ пейте чистую воду в течение дня!



З -  
Д -  
О -  
Р -  
О -  
В -  
Ь -  
Е -



