

# Полезная и вредная еда

*Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркатся,  
Песни петь, дружить, смеяться.  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.*



# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

### ОВОЩИ



### ЛУК ЧЕСНОК



### ЯГОДЫ



### ФРУКТЫ



### ОРЕХИ



### МЁД



### КАША



### МЯСО



### РЫБА



### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



## ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

### КАРТОФЕЛЬ ФРИ



### ЧИПСЫ



### ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ



### ПИРОЖНЫЕ МОРОЖЕНОЕ



### ЛЕДЕНЦЫ



### КОПЧЁНОСТИ



### ГАМБУРГЕР



### ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ





# Полезные продукты







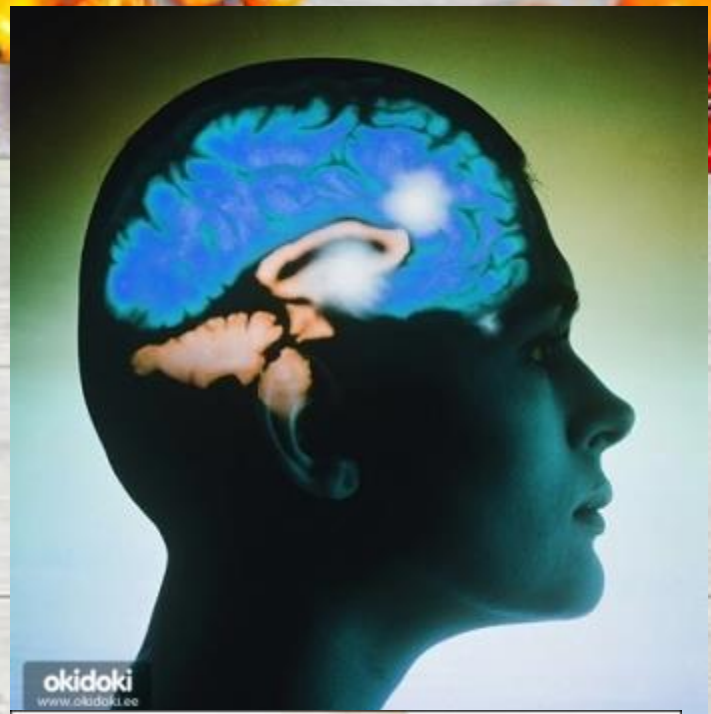
**Апельсины и лимоны помогут нам не болеть, с ними не нужны таблетки**












okidoki  
www.okidoki.ee







**Врачи-диетологи  
наконец-таки выявили  
пятерку самых вредных  
для человека  
продуктов.**



# Раздел «Вредная пятерка»

## 1. СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

**Созданы не для  
утоления жажды, а для  
ее вызывания.  
Отличаются гигантским  
содержанием сахара: в  
одном стакане не менее 5  
чайных ложек.**





## 2. КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ



Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.



### 3. СЛАДКИЕ ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ



**Большое  
количество сахара,  
химические  
добавки,  
высочайшая  
калорийность.**



## 4. СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ, КОЛБАСА...



**В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40 % веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.**



**5. ЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА, ОСОБЕННО  
В ЖАРЕНОМ ВИДЕ.**





# Собери в корзину полезные продукты

