



**ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ ЗДОРОВО!**



«Здоровое питание»



«Человек есть то, что он ест»

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.



Вести здоровый образ жизни совсем не сложно.



Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.



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.**

*Чипсы для лентяя – блюдо
идеальное!*

*В них консервантов много
– И всё ненатуральное!*

*Ты чипсами не увлекайся,
Свежеприготовленным
питайся!*

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.

*От нее, от Кока-колы
Лишь желудок будет
полным,
А полезности ни
грамма,
Создана лишь для
рекламы.*

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

Сырок глазированный – вкусно!

Он нам дает на наслаждение чувства,

Но калия сорбатом так богат,

Что съев его, не очень будешь рад.



Живи толстым, умри молодым?

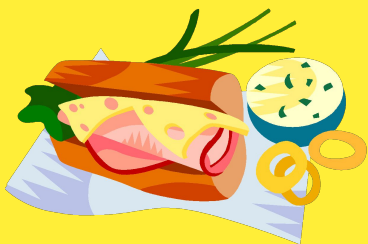


Одна из главных причин ожирения – ФАСТ-ФУД.



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

Есть без меры для обжор – это смертный приговор!





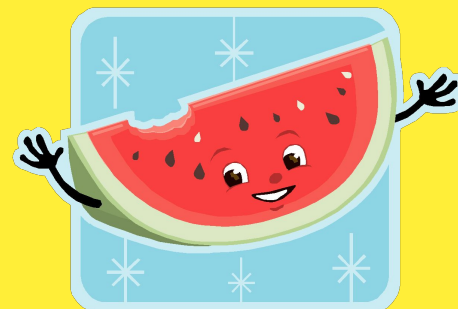
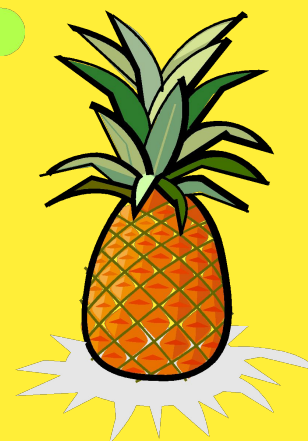
Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



*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 нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!*



Со здоровой дружи пиццей – и стройней тебя не сыщешь!





~~7.00 – Кофе~~

~~10.00 – Ланч~~

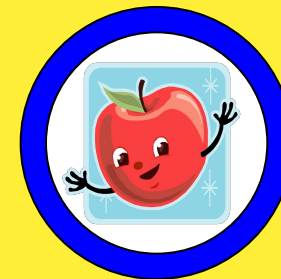
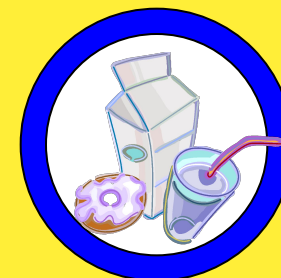
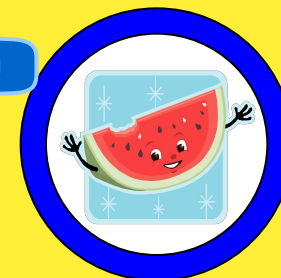
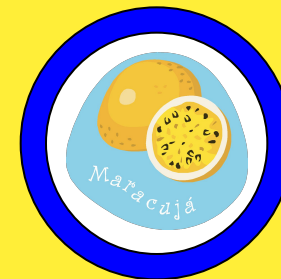
~~12.00 – Десерт~~

~~14.00 – Чипсы, Кеша~~

~~17.00 – Чай~~

~~20.00 – Плотный ужин.~~

**ОТКАЖИСЬ
ОТ ПЕРЕКУСОВ,
ПО РЕЖИМУ ЕШЬ
СО ВКУСОМ!**



7.00 – Плотный завтрак.

**10.00 – витаминизированный
второй завтрак.**

13.00 – Обед.

16.00 – Полдник.

19.00 – Лёгкий ужин



**«Одно только
поколение правильно
питающихся людей**

возродит

человечество и

сделает болезни столь

редким явлением, что

на них будут смотреть

