

# Правила здорового питания



*Выполнила:  
учитель  
начальных  
классов  
Иванова М.В.  
2015 год*

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание  
«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

# Правильное питание



***Правильное питание—основа здорового образа жизни***

*Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности*



# Что мы пьем?



1. Многие из них содержат аспартам (бойтесь E951), синтетический сахарозаменитель. На данный момент официально не рекомендован в Евросоюзе детям, и полностью запрещен к использованию в детском питании до 4-х лет (Директива 94/35/ЕС).



2. Бензоат натрия или  $C_6H_5COONa$  (бойтесь E211). Вообще это лекарство от кашля (отхаркивающее). Используется как консервант.



3. Орто-фосфорная кислота (бойтесь E338), химическая формула:  $H_3PO_4$ . Пищевую ортофосфорную кислоту применяют в производстве газированной воды. Ее pH равен 2.8 (растворитель плоти короче).





## *Из книги Академии здоровья "Пить или не пить"*



Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Положите в тарелку с кока колой стейк - и через 2 дня вы его там не найдете.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

## Из книги Академии здоровья "Пить или не пить"



Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

**Все еще  
хотите  
бутылочку  
Колы?**

## **Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:**

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

# Что мы едим?





**Салат,**



**укроп,**



**петрушка**



***Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.***



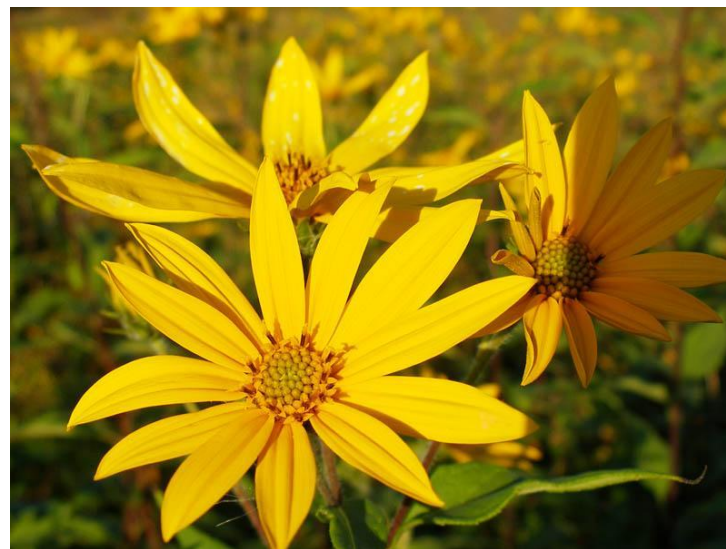
**Сельдерей**

*Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.*

# ***Топинамбур***

***В клубнях этого растения  
витаминов С и В вдвое, а  
солей железа втрое  
больше, чем в  
картофельных.***

***Особенно полезно это  
растение для больных  
диабетом, страдающих  
малокровием,  
нарушениями обмена  
веществ и желудочными  
заболеваниями.***





# **Свекла, морковь, капуста**

**Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.**



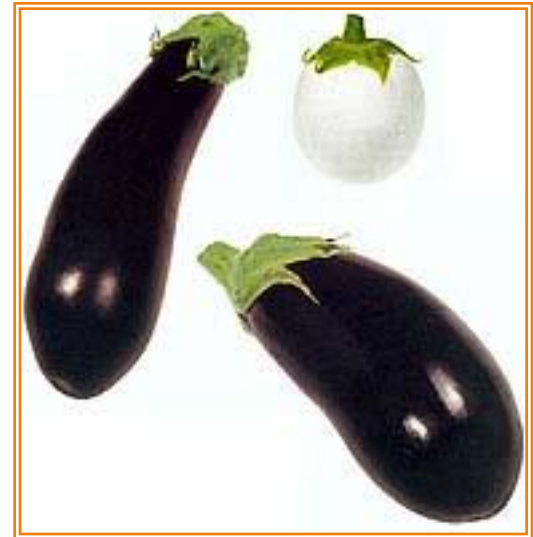
**Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.**

**А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.**



# **Баклажаны**

**Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.**





## **Яблоки**

**Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.**



## **Груши**



**Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.**

## **Вишня, черешня**



**Общеукрепляющие  
фрукты, полезные  
при малокровии.**



## **Малина**



**Улучшает пищеварение при  
атеросклерозе и  
гипертонической болезни.**

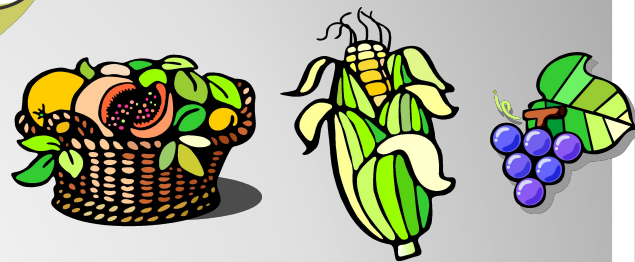
## **Черная смородина**

**Богата общеукрепляющим  
витамином С.**



# Принципы рационального питания

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



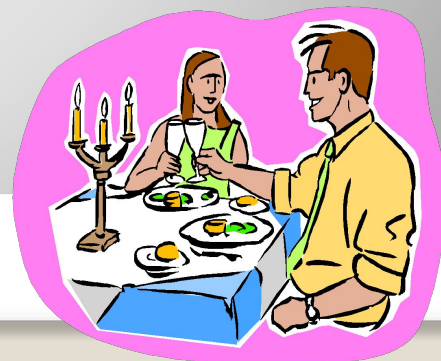
- Отучаться насыщаться пищей до предела.



- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.







# *Желаю вам:*

- *Никогда не болеть;*
- *Правильно питаться;*
- *Быть бодрыми;*
- *Вершить добрые дела.*

*В общем, вести  
здоровый образ жизни!*



Благодарю за внимание!