

«Здоровое питание»



«Мы едим ,чтобы жить , а не живём , чтобы есть.»

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.



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



ФАСТ – ФУД «МУСОРНАЯ ЕДА».



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».

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 работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.





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.



Перечень вредных для здоровья пищевых добавок

- Запрещённые-Е103,Е105,Е111,Е121,Е123,Е125,Е126,Е130,Е152.
- Опасные-Е102, Е110,Е120,Е124,Е127.
- Ракообразующие-Е131,Е210-217,Е240,Е330.
- Вредные для кожи-Е230-232,Е239.
- Вызывающие нарушение давления-Е250,Е251.

Пирамида питания





Витамин А – витамин роста.



ВИТАМИН В



ВИТАМИН Д



ВИТАМИН С





Питание в походе

- ~~7.00 – Кофе~~
- ~~10.00 – Бутерброд~~
- ~~12.00 - Доширак~~
- ~~15.00 – Чипсы, Кола~~
- ~~18.00 – Сухарики~~
- ~~19.00 - Плотный ужин.~~

- 7.00 – Плотный завтрак.
- 10.00 – витаминизированный второй завтрак.
- 13.00 – Обед.
- 16.00 – Полдник.
- 19.00 – Лёгкий ужин

Harmonie Santé



