



Здоровье

не купишь...

**отказ  
от вредных  
привычек**

**закаливание**



**режим  
дня**

**Здоровый  
образ  
жизни**

**движение**

**хорошее  
настроение**

**правила  
гигиены**

**правильное  
питание**



# Секреты

# здорового

# питания



**Что бы это значило?**



***Дерево держится своими  
корнями,  
а человек пищей.***

***Мельница живёт водою,  
а человек едою.***

# Правило 1



2  
ГО

# Белки



# Углеводы



# Жиры



# ВИТАМИНЫ





# Правило 2

Жир, масло, соль,  
сахар, сладости



Питание должно

быть **полноценным** и

**разнообразным.**

Мясо, рыба,  
молоко, яйца



Овощи,  
фрукты



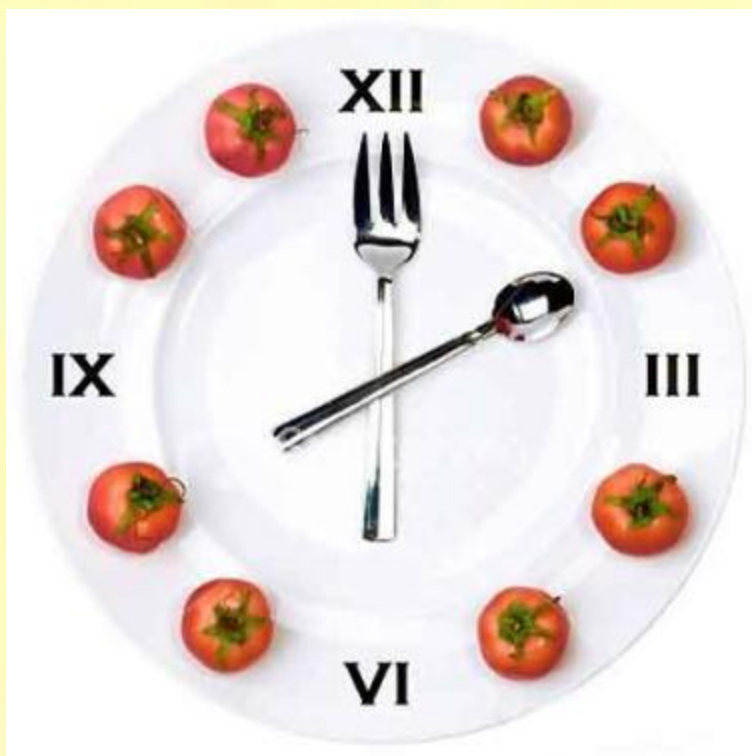
Хлеб,  
каши



# Правило 3



**Питание должно быть  
регулярным**



**Школьники  
должны  
питаться 4-5 раз  
в день в одно и  
тоже время**



# Правило 4

## Питание должно быть умеренным



**Не перегружайте  
желудок, не  
переедайте.  
Ощущение сытости  
приходит к человеку  
через 15-20 минут  
после окончания  
еды.**

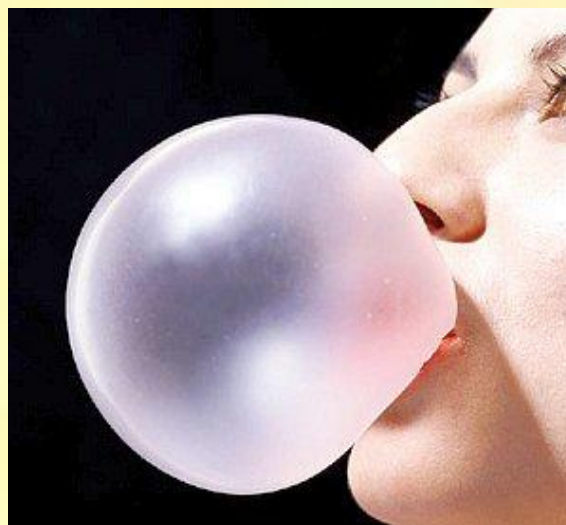


**В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников**



**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 *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.**

# Правило 5

Пища должна быть  
**полезной**



1 я б л о к о



8

а  
п  
у

9

к  
а

11

р  
е  
п



2

б а н а н

3

с л и в а

10

ч  
о

с

4

г р у ш а

5

к и в и

к

ё

к

л

6

а н а н а с



Кругла. А не  
месяц.  
Желта. А не  
масло.  
Сладка, а не  
сахар.  
С хвостом, а  
не мышь.



# Правило 6



Употребляй в пищу  
больше **овощей** и **фруктов**



# А еще обязательно нужно

- Мыть руки перед едой
- Тщательно пережевывать пищу
- Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна
- Не перекусывать на ходу
- Не увлекаться сладким, кислым, соленым, острым
- Не болтать во время еды
- Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.





# Делимся впечатлениями

**Сегодня я понял...**

**Мне еще нужно ...**

**Я буду обязательно...**

**Дома я обязательно**

**расскажу ...**





# СПАСИБО!





## Использованные материалы:

[http://lana-web.ru/zdorovie/pravila\\_zdorovogo\\_pitania.html](http://lana-web.ru/zdorovie/pravila_zdorovogo_pitania.html) 10

правил здорового и сбалансированного питания.

[http://www.lyceum-6.edusite.ru/images/p135\\_piramidapitaniya.jp](http://www.lyceum-6.edusite.ru/images/p135_piramidapitaniya.jp)

g пирамида

<http://g1.delfi.ua/images/pix/380x250/a8217f04/3fae152413d949fd12-1996443.jpg> корзина

<http://www.krasoved.ru/resize/100/341/w/uploads/section/1aa6ca907569b3c6f4a680a128dc1cce.jpg> весы

[http://www.ozedu.ru/files/u1088/pitanie\\_szhat.gif](http://www.ozedu.ru/files/u1088/pitanie_szhat.gif)

[http://www.supertosty.ru/images/cards/zdor\\_pit\\_04.jpg](http://www.supertosty.ru/images/cards/zdor_pit_04.jpg) за  
здоровое питание

<http://www.edu.cap.ru/home/1206/2013/zogz.jpg> зарядка

<http://www.supertosty.ru/images/other/zdorovie.jpg> здоровье

<http://xfakts.ru/wp-content/uploads/2012/02/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F.jpg>

руки и сердечко

[http://istok.tom.ru/files/top\\_big\\_01\(1\).jpg](http://istok.tom.ru/files/top_big_01(1).jpg)



## Изображения, использованные в кроссворде:

<http://www.agroacadem.ru/wp-content/uploads/2012/03/96a713595c66.png>

банан

[http://img-fotki.yandex.ru/get/4406/valenta-mog.199/0\\_77bf2\\_543f2161\\_orig.png](http://img-fotki.yandex.ru/get/4406/valenta-mog.199/0_77bf2_543f2161_orig.png)

киви

<http://justclickit.ru/other/fruit/sliva.png>

слива

[http://0day-4you.ru/uploads/posts/2013-03/1363354473\\_0\\_58ab8\\_7b2f8cd5\\_orig.png](http://0day-4you.ru/uploads/posts/2013-03/1363354473_0_58ab8_7b2f8cd5_orig.png)

капуста

[http://0day-4you.ru/uploads/posts/2013-03/1363398289\\_0\\_58ac0\\_34ce34f5\\_orig.png](http://0day-4you.ru/uploads/posts/2013-03/1363398289_0_58ac0_34ce34f5_orig.png)

кабачок

<http://s018.radikal.ru/i514/1309/22/6bb1b39f2c71.png>

репа

<http://2.bp.blogspot.com/-lkSm6HfFLCs/UFrZokNNL1I/AAAAAAAAAARo/i-jpIHlqTvg/s1600/%D1%81%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0.jpg>

свекла

свекла