



«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 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.**



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-
E103,E105,E111,E121,E123,E125,E126,E130,E152.
- Опасные-E102, E110,E120,E124,E127.
- Ракообразующие-E131,E210-217,E240,E330.
- Вредные для кожи-E230-232,E239.
- Вызывающие нарушение давления-E250,E251.

Пирамида питания





Витамин А – витамин роста.



ВИТАМИН В



ВИТАМИН Д



ВИТАМИН С



www.WallpapersLibrary.com





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

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

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

Harmonie Santé

