

«Правильное питание – основа здоровья»









«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 – ведению здорового образа жизни - должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.





ПОГОВОРИМ О ВРЕДНЫХ ПРОДУКТАХ…

В *картофеле фри и чипсах* учёные обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.



Чипсы для лентяя –
блюдо идеальное!
В них консервантов много
– И всё ненатуральное!
Ты чипсами не увлекайся,
А лучше правильно
питайся!

ВРЕДНАЯ ГАЗИРОВКА



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

От кока-колы - только вред,

В «Спрайте», «Фанте» много бед,

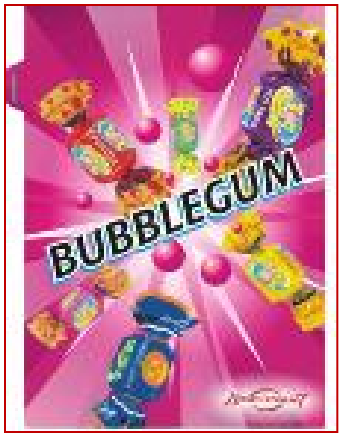
А полезности ни грамма –

Созданы лишь для рекламы!

УЖАСЫ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ



В состав *жевательной резинки* 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.









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».







ПОЛЕЗНЫЕ ОВОЩИ

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 пищей – и стройней тебя не сыщешь!

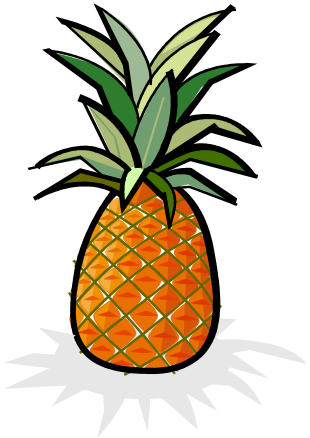


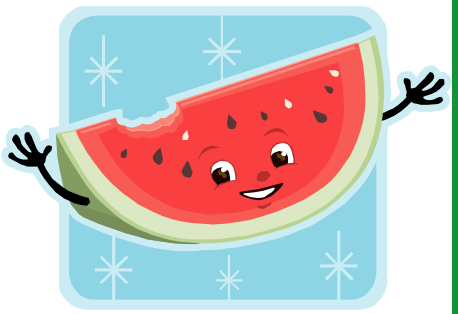
Не надо над здоровьем
издеваться,
Давайте правильно питаться.
Ешьте овощи, фрукты и мёд –
Зимой и летом - круглый год!
И пейте, друзья, молоко,
В нём кальций – полезно оно.
Кефир, простокваша, снежок –
И будешь здоров ты, дружок!











«Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть, как на нечто необыкновенное».