

# «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,*

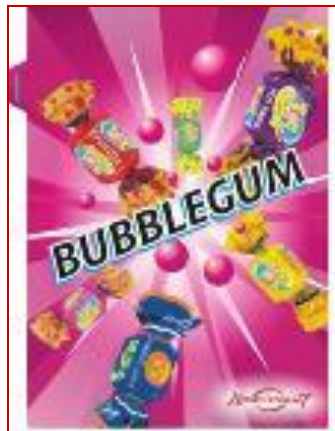
*В «Спрайте», «Фанте»  
много бед,*

*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!*

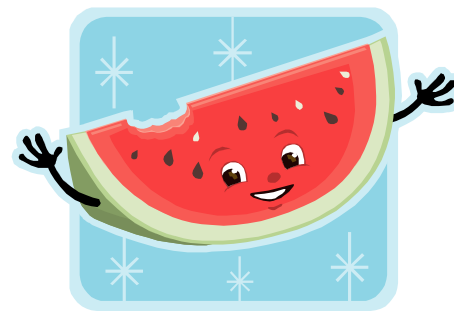
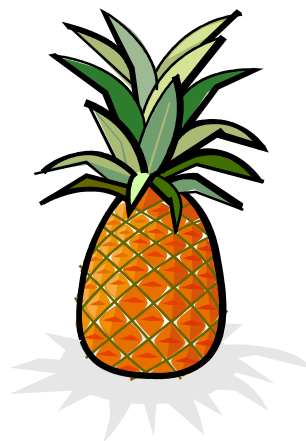




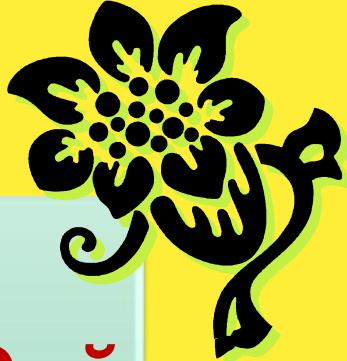

# Со здоровой дружищей – и стройней тебя не сыщешь!



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».*

