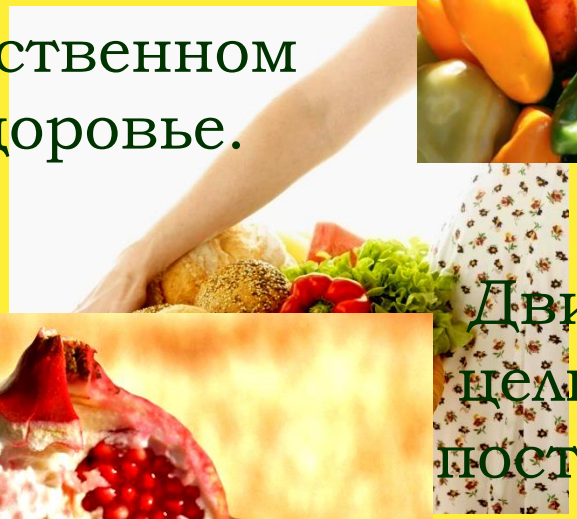
«КУЛЬТУРА ПРИЕМА ПИЩИ»

«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 должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.

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.

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

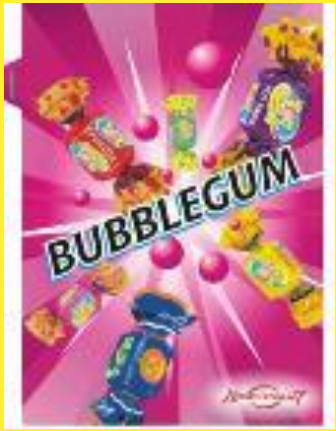
**В состав газированных напитков входят различные консерванты,
ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.**

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

***От нее, от Кока-колы
Лишь желудок будет полным,
А полезности ни грамма,
Создана лишь для рекламы.***

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.



Шоколадные конфеты
Любят взрослые и дети
Можно съесть штук три от силы,
Чтоб не быть всегда пассивным.

Кириешки не всегда
Полезная и вкусная еда,
Усилитель вкуса в них и специи
Не полезны для питанья детского

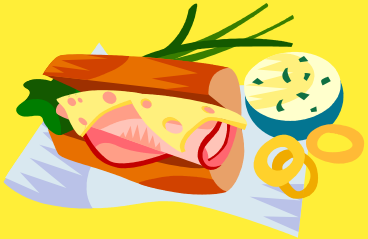
Сырок глазированный – вкусно!
Он нам дает на наслажденье чувства,
Но калия сорбатом так богат,
Что съев его, не очень будешь рад.

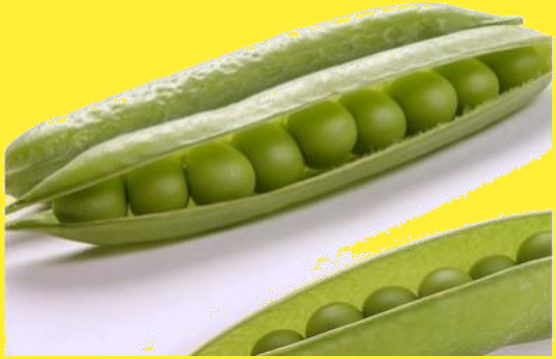
Живи толстым, умри молодым?

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».

Есть без меры для обжор – это смертный приговор!

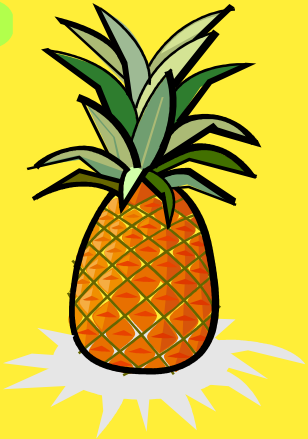


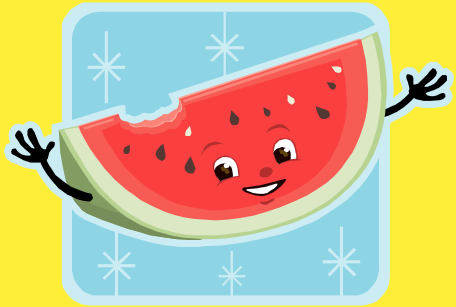


Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

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!





ОТКАЖИСЬ ОТ ПЕРЕКУСОВ, ПО РЕЖИМУ ЕШЬ СО ВКУСОМ!

~~7.00 – Кофе~~
~~[illegible]~~
~~12.00 – [illegible]~~
~~14.00 – Чипсы, Кола~~
~~1[illegible]~~
~~20.00 - Плотный ужин.~~

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

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