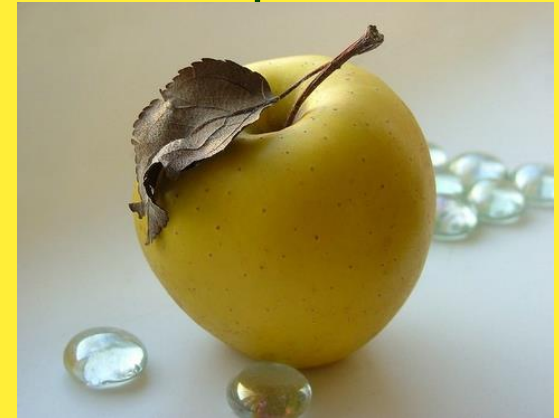




«КУЛЬТУРА ПРИЕМА ПИЩИ»



«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 питания детского

Сырок глазированный – вкусно!

Он нам дает на наслаждение 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!





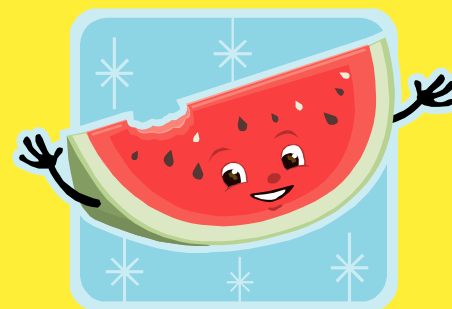
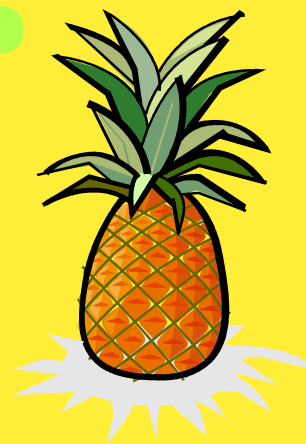
Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



***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 пицей – и стройней тебя не сыщешь!





~~7.00 – Кофе~~

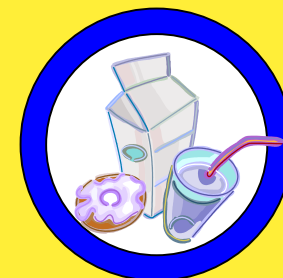
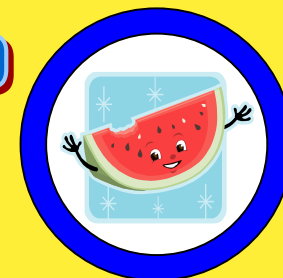
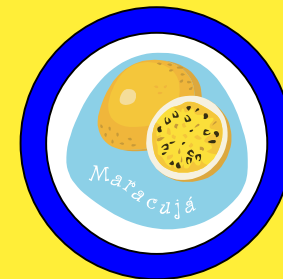
~~ОТКАЖИСЬ~~

~~12.00 – Плотный завтрак~~
~~14.00 – Пирожки, кофе~~
~~16.00 – Пирожки, кофе~~

~~ПО РЕЖИМУ ЕШЬ~~

~~20.00 – Плотный ужин.~~

~~СО ВКУСОМ!~~



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».*



the 1990s, the number of people in the world who are undernourished has increased from 600 million to 800 million (FAO 2001).

There are a number of reasons for this increase. One of the main reasons is the increase in the world population. The world population has increased from 5 billion in 1987 to 6 billion in 2000, and is projected to reach 9 billion by 2050 (FAO 2001).

Another reason for the increase in undernourishment is the increase in the number of people who are living in poverty. The number of people living on less than \$1 per day has increased from 1.1 billion in 1987 to 1.5 billion in 2000, and is projected to reach 2 billion by 2050 (FAO 2001).

There are a number of reasons for this increase in poverty. One of the main reasons is the increase in the number of people who are living in rural areas. The number of people living in rural areas has increased from 3 billion in 1987 to 4 billion in 2000, and is projected to reach 5 billion by 2050 (FAO 2001).

Another reason for the increase in poverty is the increase in the number of people who are living in urban areas. The number of people living in urban areas has increased from 2 billion in 1987 to 3 billion in 2000, and is projected to reach 4 billion by 2050 (FAO 2001).

There are a number of reasons for this increase in urbanization. One of the main reasons is the increase in the number of people who are living in cities. The number of people living in cities has increased from 1 billion in 1987 to 2 billion in 2000, and is projected to reach 3 billion by 2050 (FAO 2001).

Another reason for the increase in urbanization is the increase in the number of people who are living in towns. The number of people living in towns has increased from 1 billion in 1987 to 1 billion in 2000, and is projected to reach 1 billion by 2050 (FAO 2001).

There are a number of reasons for this increase in urbanization. One of the main reasons is the increase in the number of people who are living in villages. The number of people living in villages has increased from 1 billion in 1987 to 1 billion in 2000, and is projected to reach 1 billion by 2050 (FAO 2001).

Another reason for the increase in urbanization is the increase in the number of people who are living in hamlets. The number of people living in hamlets has increased from 1 billion in 1987 to 1 billion in 2000, and is projected to reach 1 billion by 2050 (FAO 2001).

There are a number of reasons for this increase in urbanization. One of the main reasons is the increase in the number of people who are living in rural areas. The number of people living in rural areas has increased from 3 billion in 1987 to 4 billion in 2000, and is projected to reach 5 billion by 2050 (FAO 2001).

Another reason for the increase in urbanization is the increase in the number of people who are living in urban areas. The number of people living in urban areas has increased from 2 billion in 1987 to 3 billion in 2000, and is projected to reach 4 billion by 2050 (FAO 2001).

There are a number of reasons for this increase in urbanization. One of the main reasons is the increase in the number of people who are living in cities. The number of people living in cities has increased from 1 billion in 1987 to 2 billion in 2000, and is projected to reach 3 billion by 2050 (FAO 2001).

Another reason for the increase in urbanization is the increase in the number of people who are living in towns. The number of people living in towns has increased from 1 billion in 1987 to 1 billion in 2000, and is projected to reach 1 billion by 2050 (FAO 2001).

There are a number of reasons for this increase in urbanization. One of the main reasons is the increase in the number of people who are living in villages. The number of people living in villages has increased from 1 billion in 1987 to 1 billion in 2000, and is projected to reach 1 billion by 2050 (FAO 2001).

Another reason for the increase in urbanization is the increase in the number of people who are living in hamlets. The number of people living in hamlets has increased from 1 billion in 1987 to 1 billion in 2000, and is projected to reach 1 billion by 2050 (FAO 2001).

There are a number of reasons for this increase in urbanization. One of the main reasons is the increase in the number of people who are living in rural areas. The number of people living in rural areas has increased from 3 billion in 1987 to 4 billion in 2000, and is projected to reach 5 billion by 2050 (FAO 2001).

Another reason for the increase in urbanization is the increase in the number of people who are living in urban areas. The number of people living in urban areas has increased from 2 billion in 1987 to 3 billion in 2000, and is projected to reach 4 billion by 2050 (FAO 2001).