



Правильное питание-это здорово

10 правил здорового питания



lana-web.ru

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Здоровье

не купишь...



САНТАЙСБ

Что бы это значило?



**Дерево держится своими
корнями,
а человек пищей.**

Углеводы





Жиры



ВИТАМИНЫ



Белки





Жир, масло, соль,
сахар, сладости



Мясо, рыба,
молоко, яйца



Овощи,
фрукты



Хлеб,
каши

Питание должно быть полноценным и разнообразным.

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 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 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.



Пицца должна быть полезной





Употребляй в пищу больше овощей и фруктов



Пейте дети молоко, будете здоровы



Мы за правильное питание!



Мы за правильное питание!

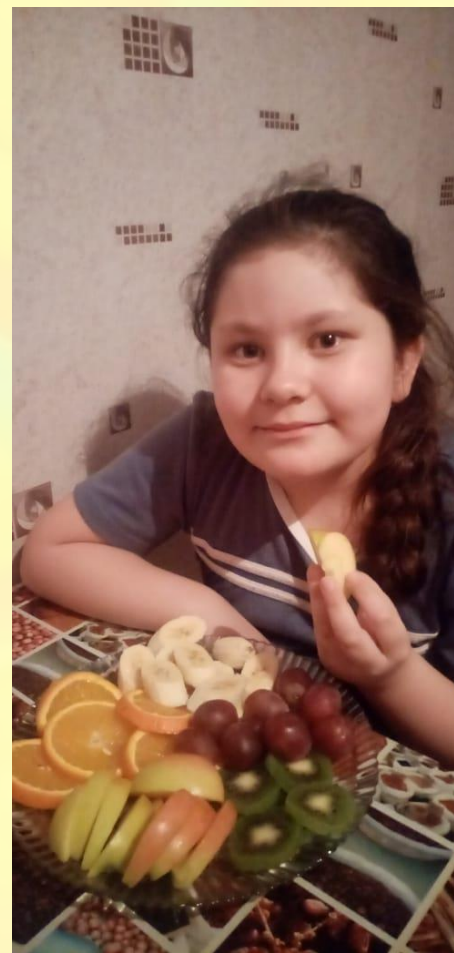


Мы за правильное питание!

ПРАВИЛЬНО ПИТАНИЕ
ДОЛЖНО НАБЕЖИТЬ



Мы за правильное питание!



Мы за правильное питание!

