



Содержат высокое содержание углеводов и жиров. В них много соли, что мешает росту костей, нарушает обмен веществ. Жиры опасны — они повышают возникновение инфаркта и инсульта.

Частое употребление жевательной резинки опасно! Она перегружает височно — челюстной сустав, приводит к истощению слюнных желёз, нарушает прикус.



Кока — кола вымывает из организма калий. Красители могут вызвать рак лёгких, печени, а так же камни в почках, хрупкость костей, диатез, ожирение.



1 класс
МБОУ «Целинная ООШ»

п. Светлый

Вредная и полезная еда



Список продуктов, которые действительно рекомендуем выбросить подальше и навсегда из своего рациона:

▲ **сладкие газированные напитки**

Один стаканчик сладкой газировки вмещает в себя больше пяти ложек сахара! После него захочется пить ещё больше.

▲ **чипсы**

Это жиры и углеводы в содружестве с искусственными усилителями вкуса и красителями.

▲ **шоколадные батончики**

Содержат в себе ударную дозу сахара и целый букет химических добавок.

▲ **леденцы, жевательные конфетки**

Напичканы сахаром, красителями, ароматизаторами и другой химией.

▲ **сосиски, сардельки, колбаса**

Очень часто «под мясо» маскируется жир, сало и шкура. А привлекательный вид и яркий вкус «натурального мяса» получают за счет вкусовых добавок и красителей

Здоровое питание

Необходимо питаться 5 раз день:

- ▲ завтрак
- ▲ завтрак в школе
- ▲ обед
- ▲ полдник
- ▲ ужин

Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребенка и его способности к обучению.

Полезные продукты

▲ Молоко и молочные продукты

Содержат кальций, необходимый для здоровых костей и скелета. Также в нем имеется В2. Это витамин, без которого невозможен рост.

▲ Белое мясо и рыба

Являются источниками фосфора и белка. Без их достаточного количества в организме невозможна здоровая жизнь.

▲ яйца.

В яйцах содержатся витамины Д, А, Е, микроэлементы которые легко усваиваются.

- крупы
- ▲ подсолнечное масло
- ▲ овощи
- ▲ фрукты
- ▲ хлеб



Правила питания

1. Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
2. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
3. Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
4. Овощи и фрукты должны быть на столе ежедневно.
5. Меньше ешьте сладостей.
6. Не ешьте всухомятку.
7. Обязательно в школе берите горячий обед.
8. Не переедайте!



