

Полезные и вредные традиции питания

*Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркатся,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.*

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОВОЩИ



ЛУК ЧЕСНОК



ЯГОДЫ



ФРУКТЫ



ОРЕХИ



МЁД



КАША



МЯСО



РЫБА



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

КАРТОФЕЛЬ ФРИ



ЧИПСЫ



ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ



ПИРОЖНЫЕ МОРОЖЕНОЕ



ЛЕДЕНЦЫ



КОПЧЁНОСТИ



ГАМБУРГЕР



ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ



Полезные продукты

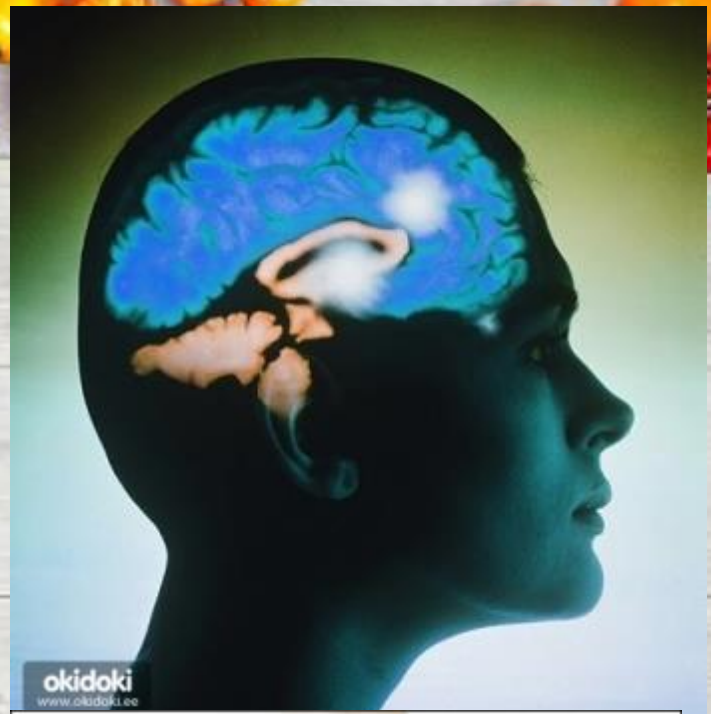





Апельсины и лимоны помогут нам не болеть, с ними не нужны таблетки









**Врачи-диетологи наконец-
таки выявили пятерку
самых вредных для
человека продуктов.**

Раздел «Вредная пятерка»

1. СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Созданы не для утоления жажды, а для её вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее 5 чайных ложек.



2. КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ



Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.

3. СЛАДКИЕ ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ



Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ, КОЛБАСА...



В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40 % веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

**5. ЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА, ОСОБЕННО
В ЖАРЕНОМ ВИДЕ.**



Самостоятельная работа: Собери в корзину полезные продукты

- Отчёты отправляйте по адресу
- markina2016olia@yandex.ru
- ecosfera2012mva@gmail.com

