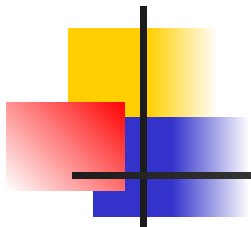


«Здоровый образ жизни»

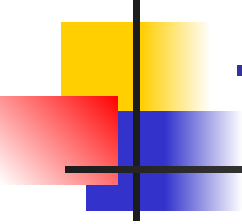
Викторина



Отгадайте загадку:



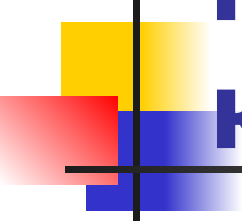
***- Что на свете дороже
всего?***



- А что такое здоровье?

- **Здоровье** – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.





Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас.

- Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. ***"Здоровый нищий счастливее больного короля"*** (цитата Шопенгауэра).

Запомни – человек не слаб.

Рожден свободным. Он не раб.

**Сегодня вечером. Как ляжешь спать ты,
должен так себе сказать:**

“Я выбрал сам дорогу к свету

Я, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить.

Я человек. Я должен сильным быть!”



НЕТ!!!

ДА!!!



Что такое витамин?



лат. *vita* — **ЖИЗНЬ**

- группа органических соединений, ускоряющих биологическую активность



Почему полезно есть овощи и фрукты сырыми?



- Потому, что витамины сохраняются в сырых продуктах, а когда варишь - витамины уходят.



Функциональные продукты



Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?



Любые консервы — это нездоровая пища — так называемая «мусорная еда», лишенная витаминов и большинства жизненно необходимых микроэлементов.



Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?



Чтобы избавиться от хлора, который
улетучивается через 2 часа



Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья?



Соль и сахар



В каких продуктах содержится много витамина С?



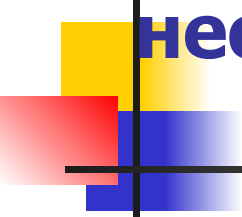
**Витамин С содержится в
шиповнике, облепихе, черной
смородине, капусте,
помидорах, цитрусовых,
картофеле и др.**



Чем вредны газированные напитки???



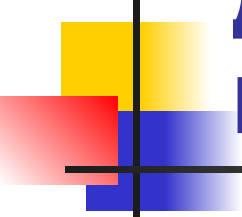
Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:



- **1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.**
- **2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.**
- **3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.**
- **4. Не давайте газировку детям до 3 лет.**

Чем вредны чипсы и сухарики?





Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов

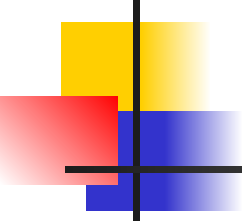
- Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов.**

Правильное питание— основа здорового образа.



- **1. Правильное питание;**
- **2. Сон;**
- **3. Активная деятельность и активный отдых;**
- **4. Вредные привычки.**





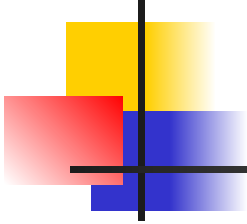
**Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.**

**Два главных правила запомни для
начала:**

**Ты лучше голодай, чем, что попало
есть,**

**И лучше будь один, чем с кем
попало.**

Желаю вам:



- **Никогда не болеть;**
- **Правильно питаться;**
- **Быть бодрыми;**
- **Вершить добрые дела.**
- **В общем, вести здоровый образ жизни!**