

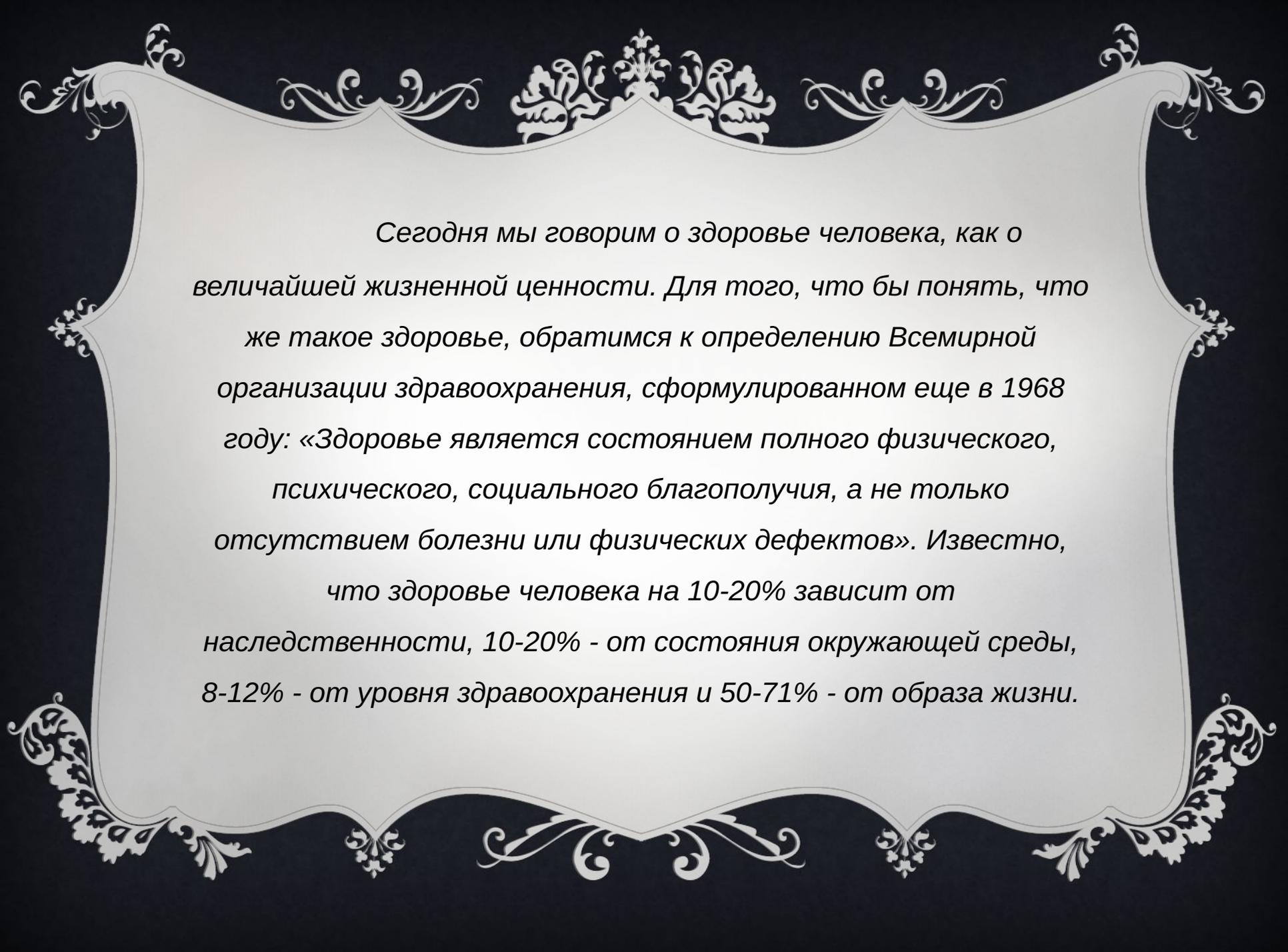


**ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
НА ТЕМУ  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

---

*Учениц 4 класса «В»*

*Кузовковой Юлии и Ананьевой Валерии*



*Сегодня мы говорим о здоровье человека, как о величайшей жизненной ценности. Для того, что бы понять, что же такое здоровье, обратимся к определению Всемирной организации здравоохранения, сформулированном еще в 1968 году: «Здоровье является состоянием полного физического, психического, социального благополучия, а не только отсутствием болезни или физических дефектов». Известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-71% - от образа жизни.*

# АЛКОГОЛЬ



*Алкоголь может быть ядом и приводить к смерти. При длительном и обильном употреблении алкоголь может вызвать онкологические заболевания, повреждению ДНК, цирроз печени, гастриты, язвы, депрессии, психические болезни и сердечно-сосудистые заболевания.*

## ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ.

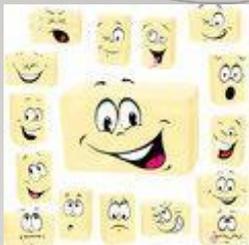


❖ Газировка это- Аспартам (E 951) который чаще всего содержится в газировках с гордой надписью «без сахара» – это сильный канцероген. В газировке аспартама не так много , но регулярное и обильное питье напитков с этим подсластителем может серьезно подорвать здоровье.

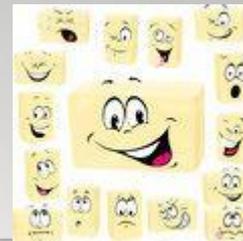
## Жевательная резинка

В первой половине 19 века в США жевательную резинку делали из хвойной смолы! Это было действительно полезно. Главной опасностью жевательной резинки считают риск развития язвы желудка и гастрита при длительном жевании на пустой желудок.





# МАРГАРИН



❖ Почти вся современная промышленная выпечка готовится на маргарине , сахар заменяется аспартамом или другими подсластителями, плюс длинные не произносимые названия добавок. Они все понемногу и каждый по-своему разрушают человеческий организм. Но главный негодяй – маргарин.

Транс- жиры маргарина вызывают онкологические заболевания . Фастфуд( Пончики , чипсы, сухарики, картофель фри , чебуреки , беляши.)Пончики , чипсы и картофель фри – это продукты , жареные во фритюре, то есть в раскаленном жире.



Фотография с сайта eat.by. Кулинарные рецеп



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

❖ *А теперь подытожим. Каждый по отдельности и в небольшом количестве вредный продукт может нейтрализоваться организмом, но всё вместе, да ещё в изобилии, да регулярно употребляемые они серьёзно подтачивают ваше здоровье. И очень горько видеть, что у многих этот список лежит в основе питания. Помните, что перечисленные вредные продукты особенно опасны, если их есть каждый день.*



***БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***