

ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

Овощи

Повышают выносливость, предупреждают тяжёлые заболевания, оздоравливают организм

Фрукты

Укрепляют иммунитет, улучшают память, выводят вредные вещества из организма

Молочные продукты

Источник кальция и витамина Д, укрепляют зубы и кости

Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)

Содержат клетчатку, улучшают пищеварение

Мясо

Источник ценного белка, способствует росту и развитию организма

ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА

Сладкие газированные напитки

Полностью химический продукт (консерванты, вкусовые добавки, красители и много сахара)

Чипсы

Содержат чрезмерное количество соли, жиров и углеводов. Канцерогены, способствуют развитию рака

Фаст-фуд

Высокое содержание соли, жира и сахара, консервантов, химических ароматизаторов

Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты

Химические добавки и большое содержание сахара

Колбасные изделия, сосиски

Скрытые жиры и другие вредные вещества



Главное в жизни - это здоровье.
С детства попробуйте это понять.
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.
Наши болезни расскажут потом,
Как мы живём и что мы жуём.
Спортом тело своё укрепляйте!
Пищу полезную употребляйте!

Здоровья и хорошего аппетита вам, ребята!