«Наш организм для 120 лет жизни.
Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся»

К. Купер

По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека

на 10% зависит от социальных условий,

на 15% -от наследственности,

на 8% -от медицинского обслуживания и

на 60%- от образа жизни (в том числе от питания)

« Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить»

Сократ

«О здоровье на целую жизнь»

Итоги: а - 2 очка, б – 1очко , в - 0.
Результат:
18 - 20 очков. У вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.
13-17 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.
9-12 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.
0-8 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е130, Е152

Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127

Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330

Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226

Вредные для кожи – Е230-232, Е239

Нарушающие давление – Е250, Е251

Провоцирующие сыпь – Е311, Е312

Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

КАК НАС СОБЛАЗНЯЕТ

Помни: вредные продукты организм отравят и здоровья не прибавят!

Пирамида здорового питания

5. Соль, сахар и сладости

4. Молоко и молочные продукты

3. Мясо, рыба, птица

2. Овощи, фрукты

1. Хлеб, крупы, мучные изделия

Питание является здоровым

- которое поддерживает жизнедеятельность нашего организма;

- полноценное, то есть разнообразное;

- регулярное и умеренное .

Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.

Я хочу быть здоровым!
Я могу быть здоровым!
Я буду здоровым!

Учить уроки, чтоб на «пять»,
И спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Нам надо правильно питаться.

Здоровый человек - это счастливый человек !

Будьте здоровы !