

«Здоровый образ жизни»

# Викторина



Отгадайте загадку:



---

***- Что на свете дороже  
всего?***

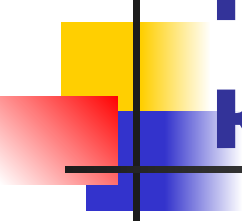


- А что такое здоровье?

---

- **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!!!**

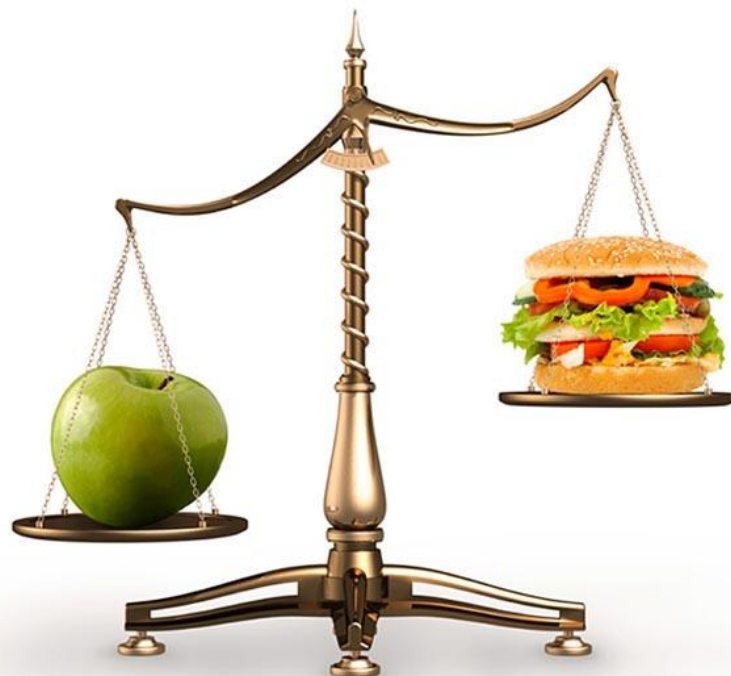


# Что такое витамин?



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



MedikForum.ru



# 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???



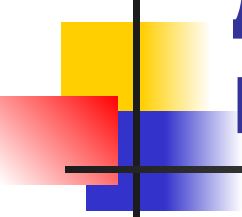
# Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

- **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.





# Правила здорового образа

## ЖИЗНИ:

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





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

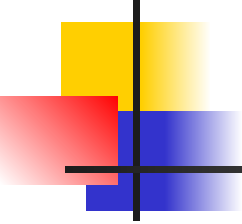
---

**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!**