

# «Здоровый образ жизни»

## Викторина

Выполнила ученица 1 года обучения  
Ансамбль «Конфетти»  
Группа №7  
Лубинец София

*Отгадайте загадку:*

*- Что на свете  
дороже всего?*

# ЗДОРОВЬЕ



# А что такое здоровье?

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

# **Здоровье – это здоровый образ жизни.**

**Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово «здоровье» как и слово «любовь», «красота», «радость» принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.**

**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).

# Что такое витамин?



лат. *vita* — **ЖИЗНЬ**



# Почему полезно есть овощи и фрукты сырыми?



**В сырых овощах и фруктах**  
**больше витаминов, чем в**  
**вареных!!!**



# Функциональные продукты



**К функциональным продуктам питания относятся все пищевые продукты, которые имеют клинически доказанное положительное влияние на здоровье, работоспособность, выносливость и иммунитет человека, а также способствуют профилактике распространенных заболеваний и сохранению красоты и молодости тела. Как правило, при производстве такие продукты обогащаются витаминами, микроэлементами, антиоксидантами, пребиотиками, пробиотиками, микроорганизмами (бифидо- и лактобактериями), отрубями, морскими водорослями и т. д.**

# Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья?

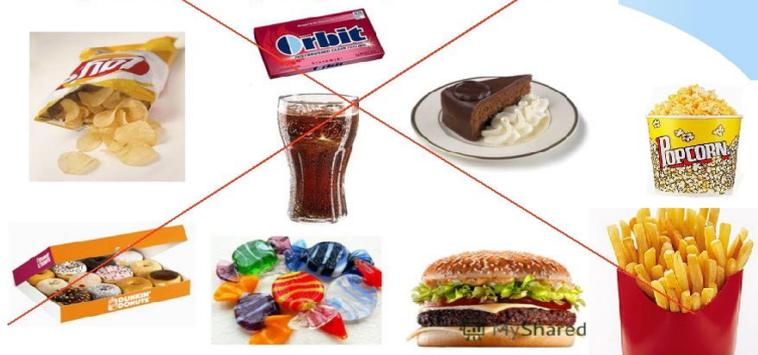


# Соль и сахар



**Не употребляйте**

**Вредные продукты питания**



**Продолжите пословицу:**

**1) Здоров будешь - .....**

# 1) Здоров будешь – все добудешь

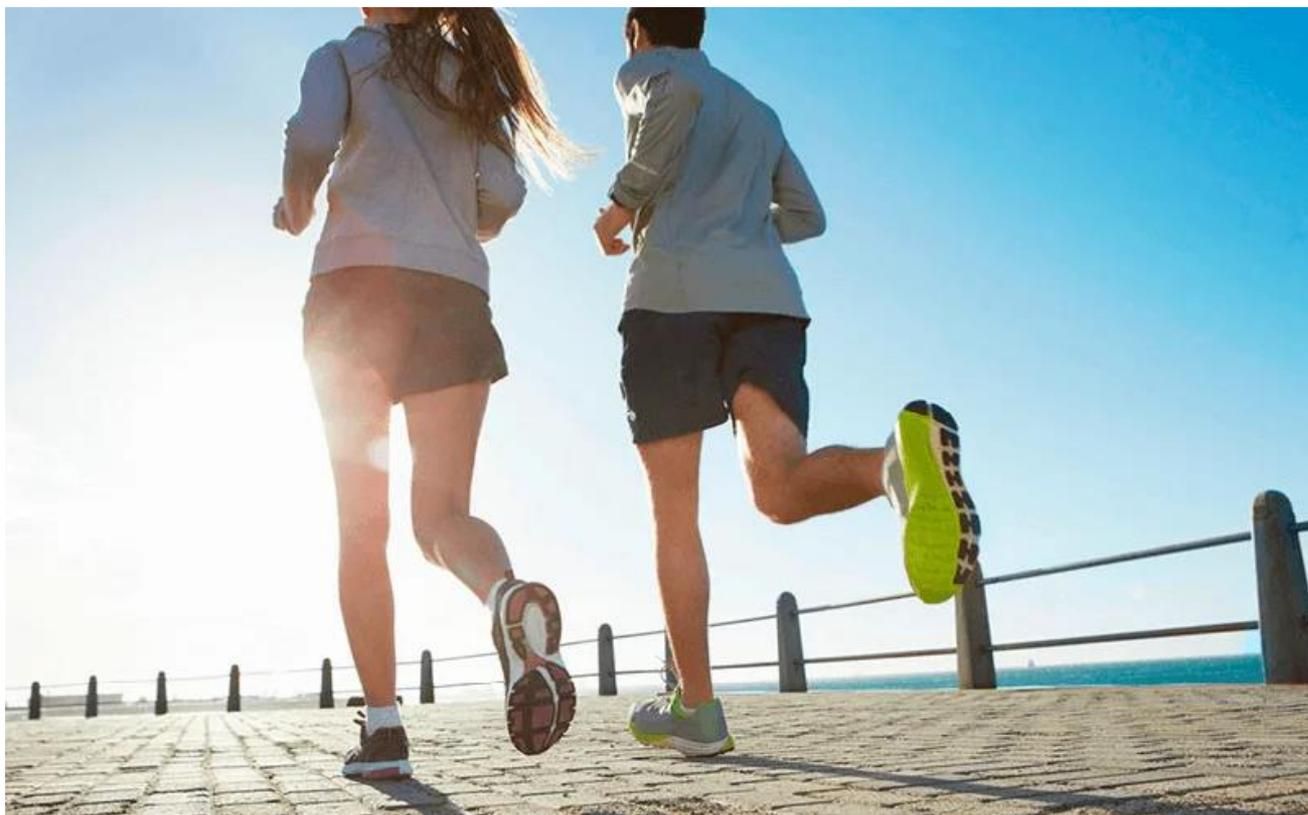


**Продолжите пословицу:**

**2) Двигайся больше –**

.....

**2) Двигайся больше –  
проживешь дольше.**



**Продолжите пословицу:**

**3) Держи голову в холоде,  
ЖИВОТ В .....**

**3) Держи голову в холоде,**  
**живот в голоде, а ноги в**  
**тепле.**

Не переохлаждайте организм,  
держите ноги в тепле и сухими.



**Продолжите пословицу:**

**4) В здоровом теле - .....**

**4) В здоровом теле -  
здоровый дух.**



# Чем вредны газированные напитки???



**Важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы способствуют развитию диабета. В газировки для уменьшения калорий добавляют различные подсластители. Они вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.**

**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.**

**Желаю вам:**

**Никогда не болеть;**

**Правильно питаться;**

**Быть бодрыми;**

**Вершить добрые дела.**

**В общем, вести здоровый  
образ жизни!**