

7 апреля Всемирный день здоровья

отмечается ежегодно, начиная с 1950 года, приурочен ко дню создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Этот День призван объяснить людям, насколько важно в жизни поддерживать свое здоровье.

Сегодня, 7 апреля, во всемирный день Здоровья, в 4 Ф классе прошла 15-минутка.

Классный руководитель рассказала об истории появления праздника. Ребята подготовились хорошо, утренний комплекс зарядки со снарядами показали наши ребята: Татуйко Эвилаина с гантелями, Скобликов Матвей, Королева Дарья, Расчесов Тимофей и Малимон Ян с экспандерами.



Затем к нам пришла Надежда Ивановна и рассказала о секретах здоровья, как правильно закаляться, питаться, заниматься оздоровлением. Посоветовала рецепты правильного питания.



Девочки подготовили сообщения о вредной и полезной пищи.

**ТЕМА
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**

ВРЕДНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ЕДА НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК:

ЧТО ВРЕДНО:	ЧТО ПОЛЕЗНО:
Томаты	Яйца
Кофе	Овсянка
Цитрус	Орехи
Газированные напитки	Гречневая крупа
Сладкие напитки	Арбуз
Острые специи	Черника
Йогурт	Мёд

ЧТО КУШАТЬ ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ: На обед

Калории- от 400 до 500
 Белок- от 20 до 30 г
 Клетчатка- минимум 8 г
 Углеводы- от 50 до 65 г
 Сахар- 4 г
 Натуральный сахар(фрукты, ягоды, мёд)- максимум 20 г
 Жиры- от 13 до 18 г

Здоровое питание – питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Со сниженным риском хронических заболеваний ассоциируется диета, богатая фруктами, овощами, цельным зерном, бобовыми, орехами и рыбой, с низким уровнем потребления...

Вредная пища

10 самых вредных для нашей здоровья продуктов для питания:

- 1) чипсы и газировка;
- 2) фаст-фуд;
- 3) колбаса, консервы, мясные продукты;
- 4) маргарин, мороженое, сливки и злаковые;
- 5) консервированные продукты;
- 6) кофе и энергетики, алкоголь и мороженое;
- 7) жевательные конфеты, пастила и жевательная резинка;
- 8) шоколадные батончики;
- 9) майонез;
- 10) магазинные овощи и фрукты.

Вред для организма

Чипсы

Карбоновые чипсы- это крахмал, жир и соль. В одной столовой ложке чипсов содержится до одной столовой ложки масла. Это приводит к раздражению желудка, может вызвать изжогу, которая ощущается как жгучее и неприятный привкус во рту.