

A vibrant assortment of fresh fruits and vegetables is displayed against a dark background. The collection includes a bunch of red grapes, a head of green lettuce, a stalk of celery, a head of broccoli, a whole artichoke, several ripe red tomatoes (one sliced), and several white mushrooms. The produce is arranged in a dense, overlapping pile, with some items showing water droplets, suggesting freshness. The text is overlaid on a semi-transparent orange-bordered box in the center of the image.

*Как питаешься, так
и улыбаешься...*

Здоровье – не всё, но всё без здоровья
– НИЧТО.

Сократ



«Здоровье дороже богатства»

«Здоровья не купишь»

«Дал бы бог здоровья, и счастье найдешь.»





- 10% - заложено в нас генетически
- 5% - нам дает медицина
- 85% - зависит от нас самих



Белки

Главный строительный материал для клеток

Макроэлементы

Жиры

Служат организму энергетическим резервом

Микроэлементы

Углеводы

Дают нам необходимую для работы энергию

Витамины



Белки



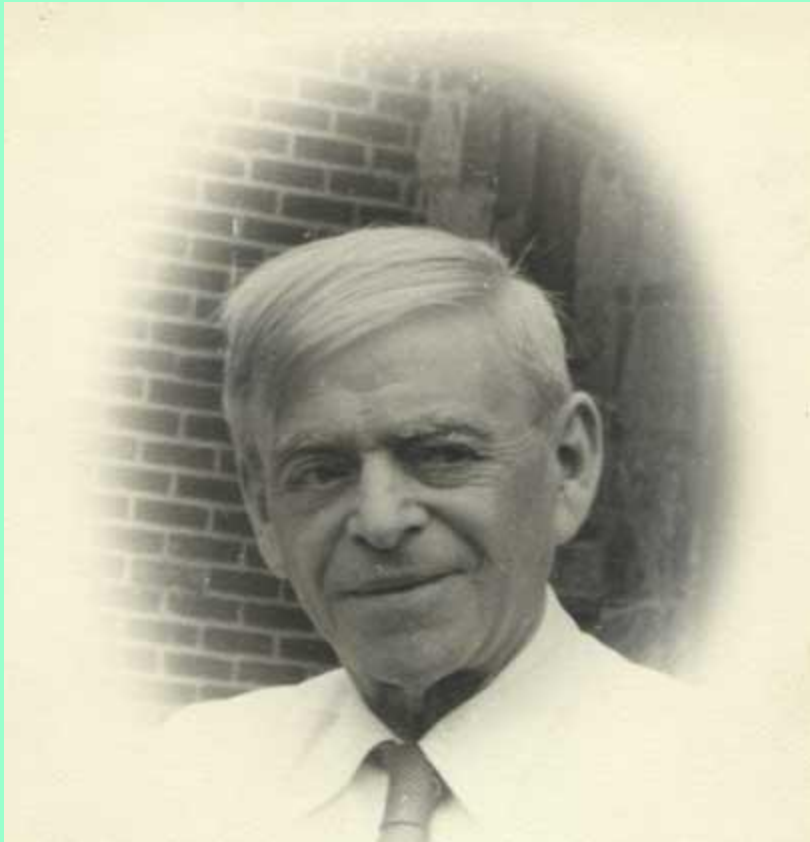
Жиры



Углеводы

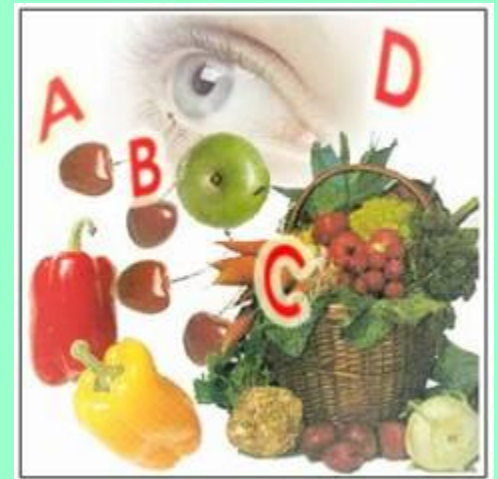


«VITA» - ЖИЗНЬ

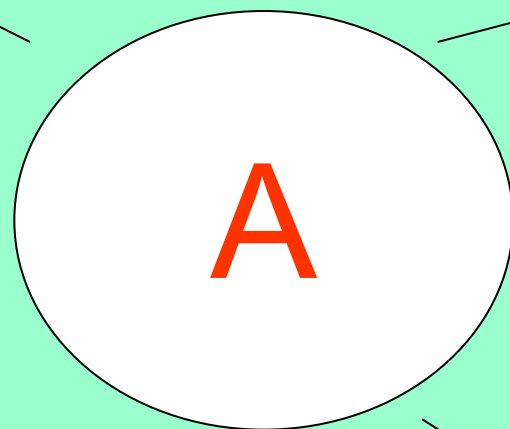


Казимеж Функ

(1884 – 1967)



Витамин роста и зрения, делает кожу более упругой.



Рост, переваривание пищи,
умственные способности,
укачивание, зубная боль.



В1



Уменьшает стрессы, укрепляет кожу, ногти, волосы, улучшает зрение.

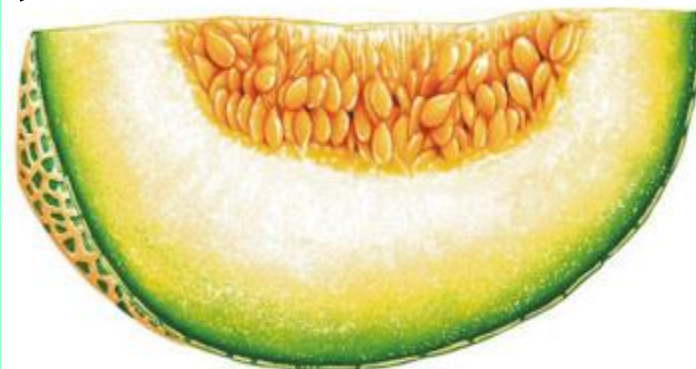


B2



Предотвращает нервные и кожные расстройства

В6



Способствует росту и улучшению аппетита, снижает раздражение, улучшает память.

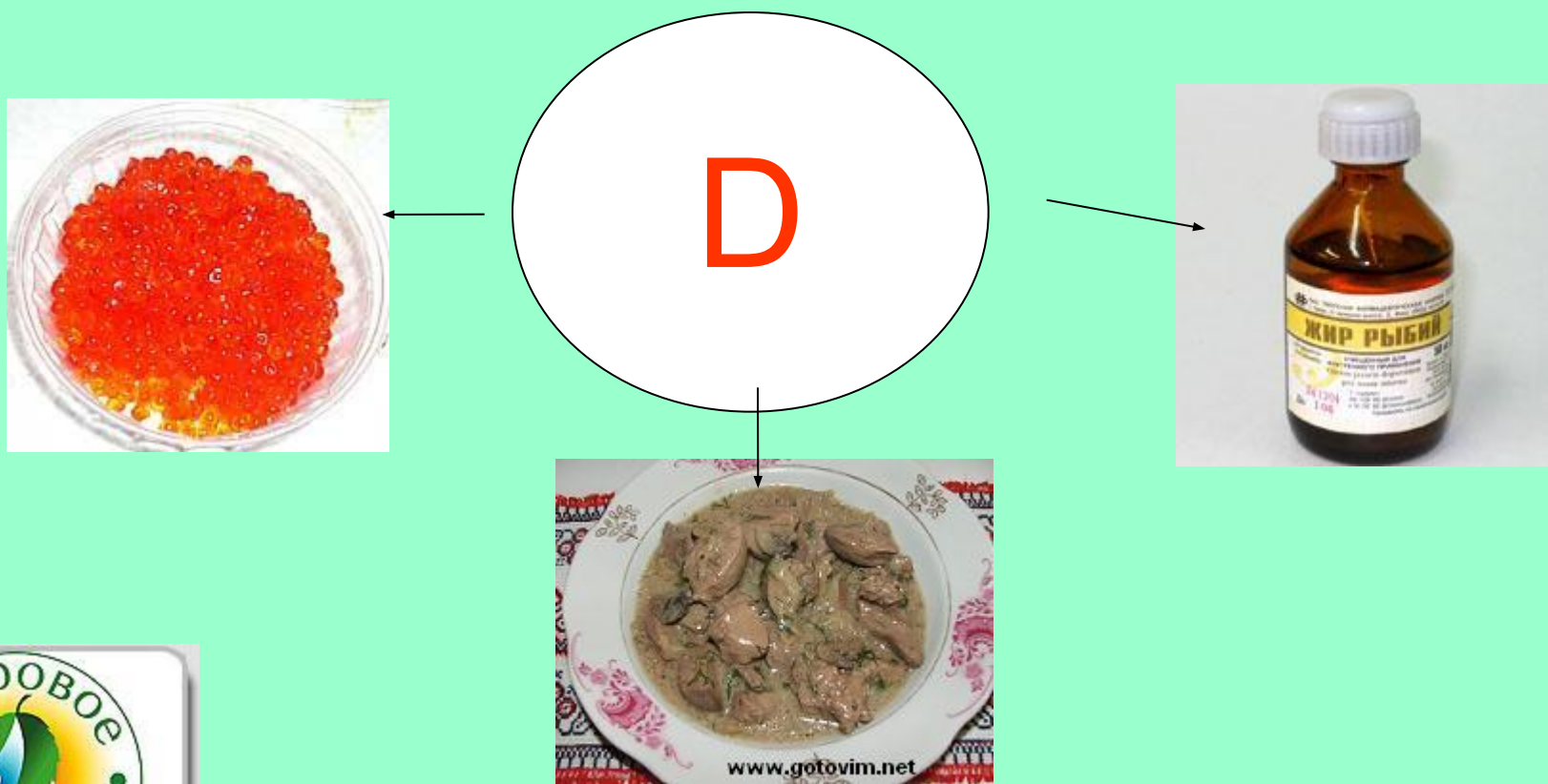
В12



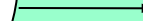
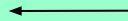
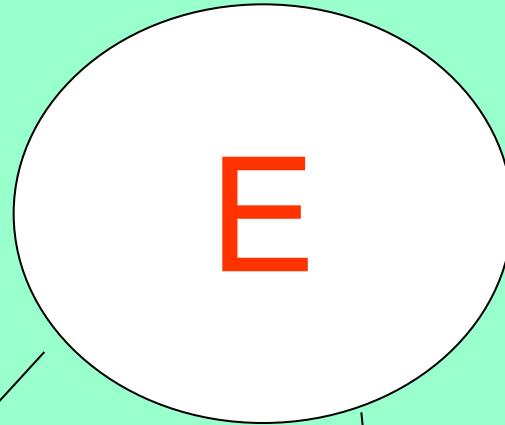
Предохраняет от многих вирусных заболеваний.



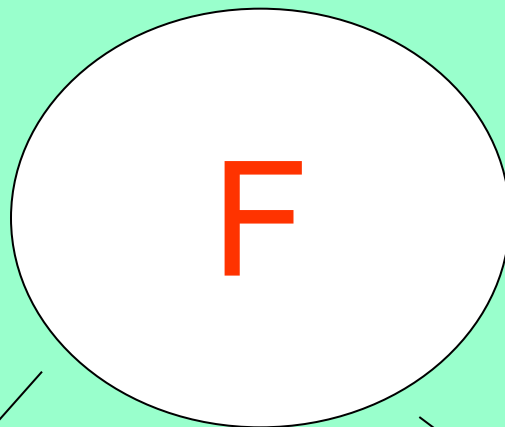
Стимулирует рост ногтей. Организм сам производит этот витамин под действием солнечных лучей, поэтому полезно гулять в солнечную погоду.



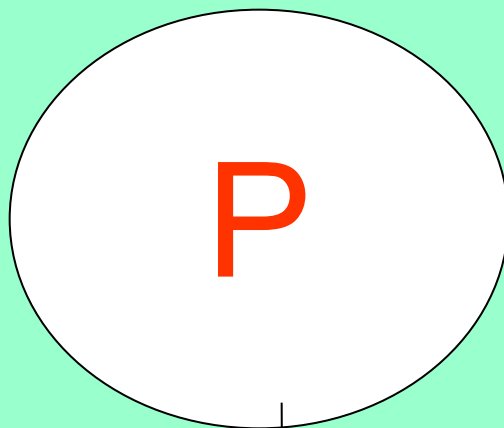
Уменьшает действие вредной радиации,
спортсменам помогает наращивать мускулы,
замедляет старение.



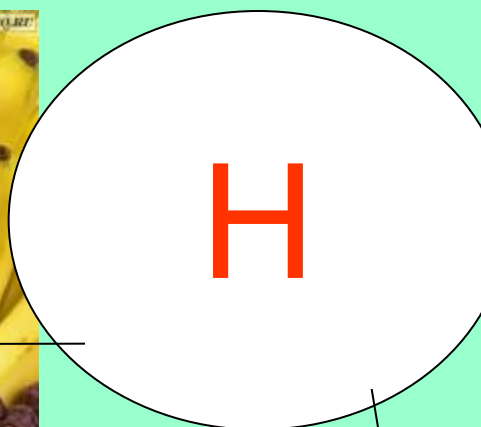
Улучшает состояние сосудов, кожи и волос



Укрепляет стенки сосудов,
предотвращает образование синяков



Обеспечивает внешний вид кожи,
помогает предотвратить волосы от
седины



Сколько раз в день нужно питаться?

4

В сутки организму требуется :

Белки

60
гр

Жиры

107
гр

Углеводы

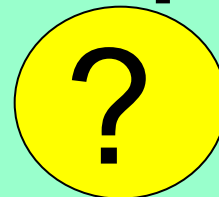
400
гр

Правила здорового питания и гигиены:

- Очень вредны перекусы и сухомятка
 - Соблюдайте режим питания
 - Не есть и не пить на улице
 - Мыть руки с мылом
 - Мыть руки перед едой
 - Мыть фрукты и овощи
 - Использовать только чистую посуду
-



Викторина



- Какие вещества дают нам энергию?
- Какой витамин помогает нам расти?
- Какой витамин поможет обойтись без синяков?
- Что нужно делать, чтобы пополнить в организме содержание витамина D ?

- Углеводы
- Витамин А
- Витамин Р
- Гулять в солнечную погоду



Подбери каждой витаминке свой продукт

D

A

C



Конец

