

Полезные продукты и ВИТАМИНЫ

Баширян Елена Игоревна



Что же такое витамины?



Витамины - это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей. Слово «витамины» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «жизнь».



«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»



Витамины - помощники здоровья



Режим питания



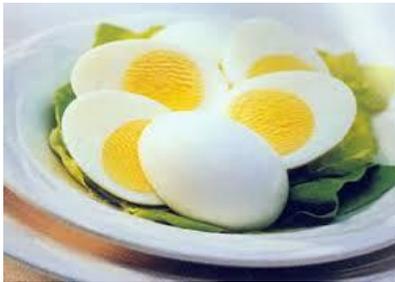
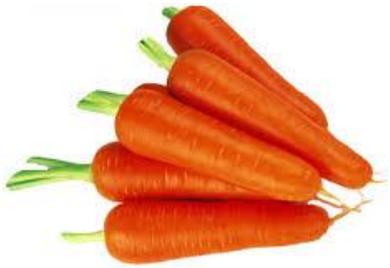
ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен **Витамин**



Укрепляет зрение, способствует росту, оздоравливает кожу

В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам –

И не только по утрам.



Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен **Витамин**



Улучшает сон, влияет на настроение, ускоряет заживление ран

ВИТАМИН

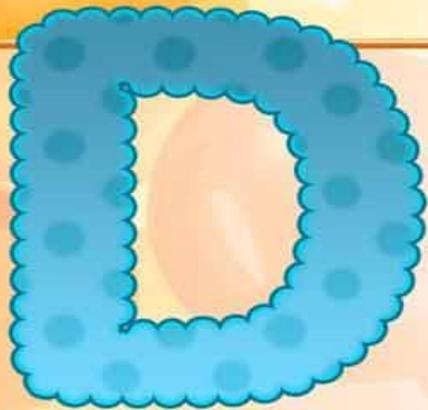
Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен **Витамин**

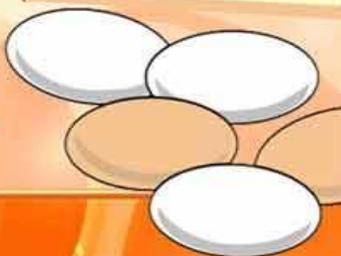
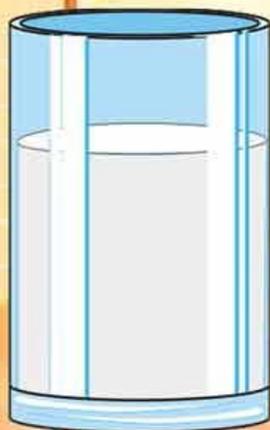


Повышает сопротивляемость к инфекциям, укрепляет кровеносные сосуды, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости.



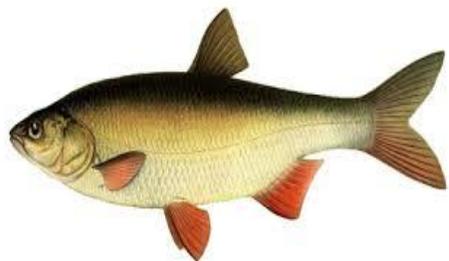
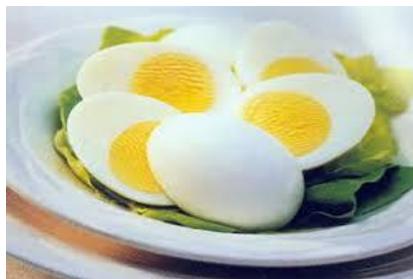
ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбимь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Солнечный витамин

Если ты хочешь иметь крепкие кости, хорошую кожу, красивые зубы, тебе нужен **Витамин**



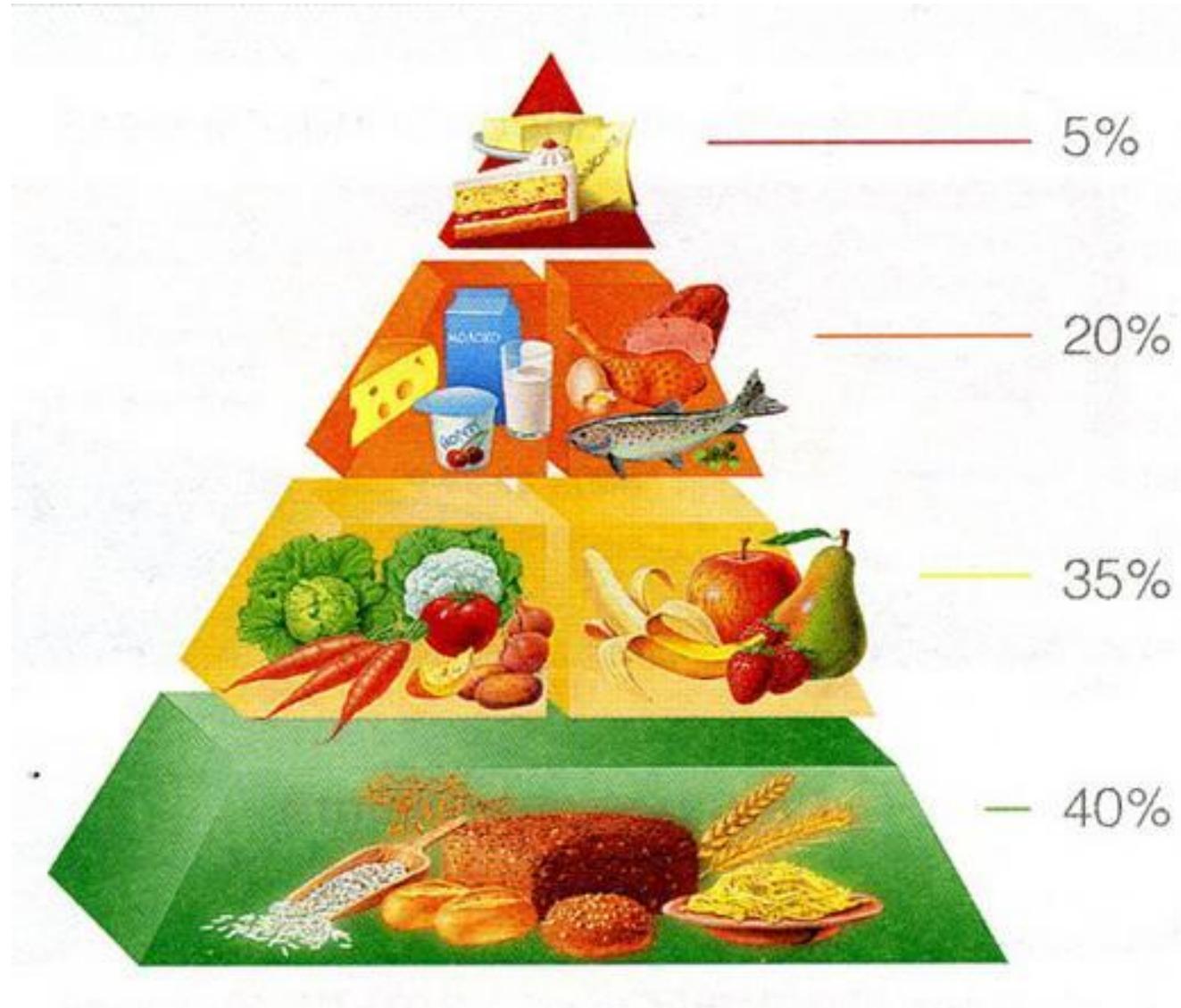
Обязательно гуляй на свежем воздухе! Принимай солнечные ванны!

Если вы хотите защитить кожу, иметь хорошую кровь, крепкие кости, вам нужен **Витамин**



Предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния. Ускоряет заживление ран. Усиливает сокращения мышц. Обеспечивает организм энергией.

Пирамида питания



ЗАГАДКИ

Круглое, румяное, я расту на ветке.
Любят меня взрослые и маленькие детки.

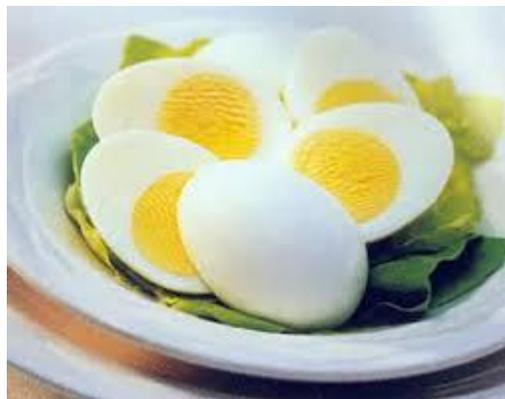


На плетне зеленый крюк, на крюке висит сундук
В сундуке пять ребят дружно рядышком сидят
Вдруг раскрылся сундук, все рассыпалось вокруг

Заставит плакать всех вокруг, Хоть он и
не драчун, а ...



От него здоровье, сила, и румянец щек всегда
Белое, а не белила, жидкое, а не вода



Расколи лед - возьмешь серебро
Разрежь серебро- возьмешь золото

Отгадать легко и быстро,
мягкий, пышный и душистый.
Он и черный он и белый, а
бывает подгорелый.



Полезные и вредные продукты

ВРЕДНО

- ▶ Кока-Кола и другие газированные напитки
- ▶ Чипсы, картофель фри
- ▶ Гамбургеры, хот-доги
- ▶ Торты, пирожные
- ▶ Жевательная резинка
- ▶ Майонез, кетчуп
- ▶ Колбаса

ПОЛЕЗНО

- ▶ Натуральные соки, молоко
- ▶ Орехи, фрукты
- ▶ Тушеные или свежие овощи
- ▶ Отварное и тушеное мясо
- ▶ Мед, сухофрукты
- ▶ Ягоды
- ▶ Сыр, яйца, творог

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны
Кашу - утром, суп в обед
А на ужин винегрет



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадкой подсластишь



То тогда наверняка,
Ваши спутники всегда
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит



А ты правильно питаешься?



Ребята, соблюдайте эти простые правила:

- Ешьте здоровые, полезные продукты
- Употребляйте овощи, фрукты, ягоды
- Соблюдайте режим дня и режим питания
- Чаще гуляйте на свежем воздухе
- Занимайтесь физкультурой, больше двигайтесь
- Соблюдайте личную гигиену



И будете здоровы !