

# Полезные продукты и ВИТАМИНЫ

Баширян Елена Игоревна



## Что же такое витамины?



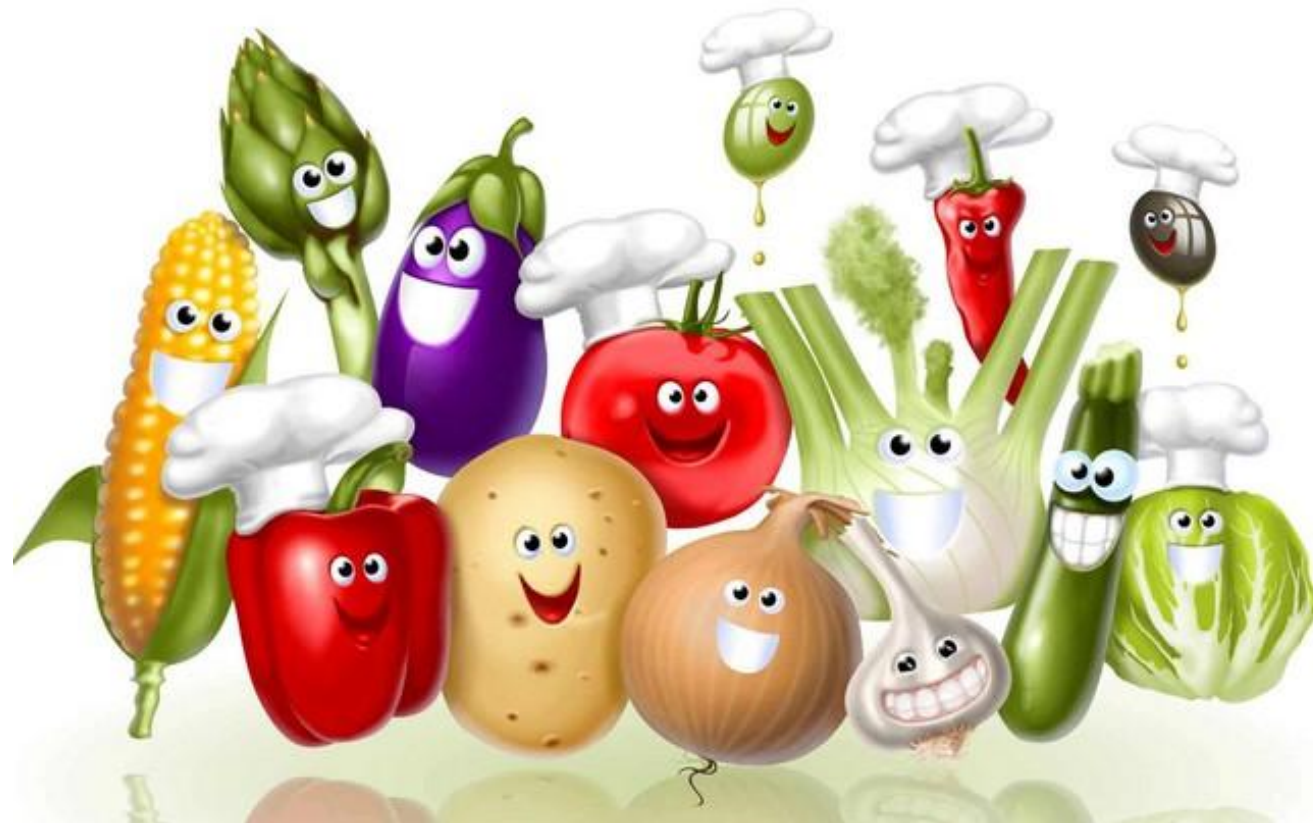
**Витамины** - это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей. Слово «витамины» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «жизнь».



«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»



# Витамины - помощники здоровья





# Витамины - помощники здоровья



# Режим питания





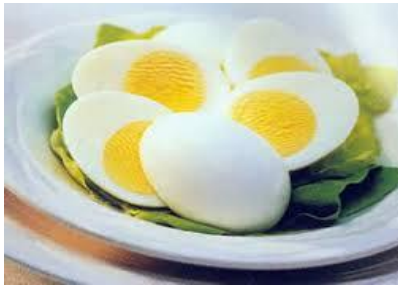
# ВИТАМИН

# 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.

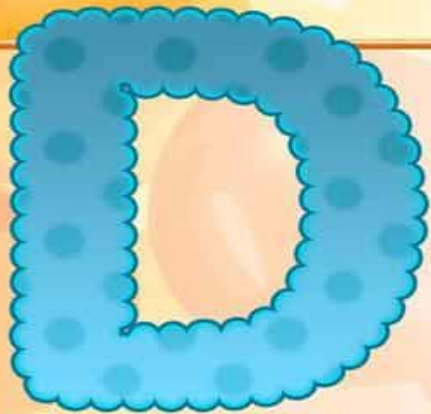




Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен **Витамин**

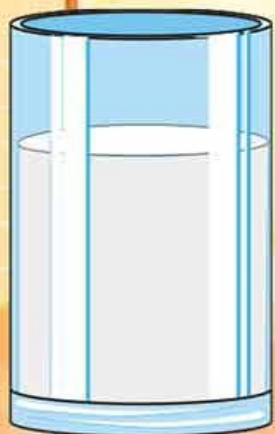


Повышает сопротивляемость к инфекциям, укрепляет кровеносные сосуды, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости.



# ВИТАМИН

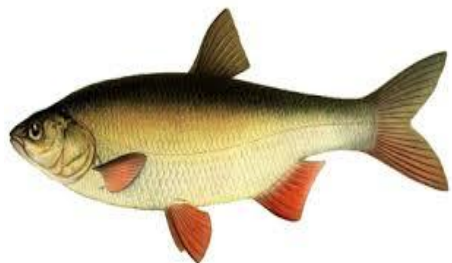
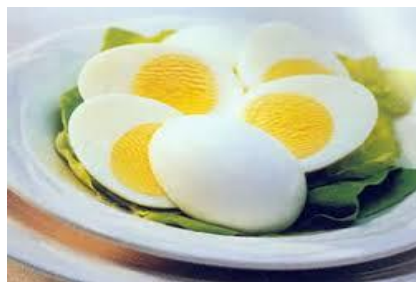
Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбимь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.





## Солнечный витамин

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



Обязательно гуляй на свежем воздухе! Принимай солнечные ванны!

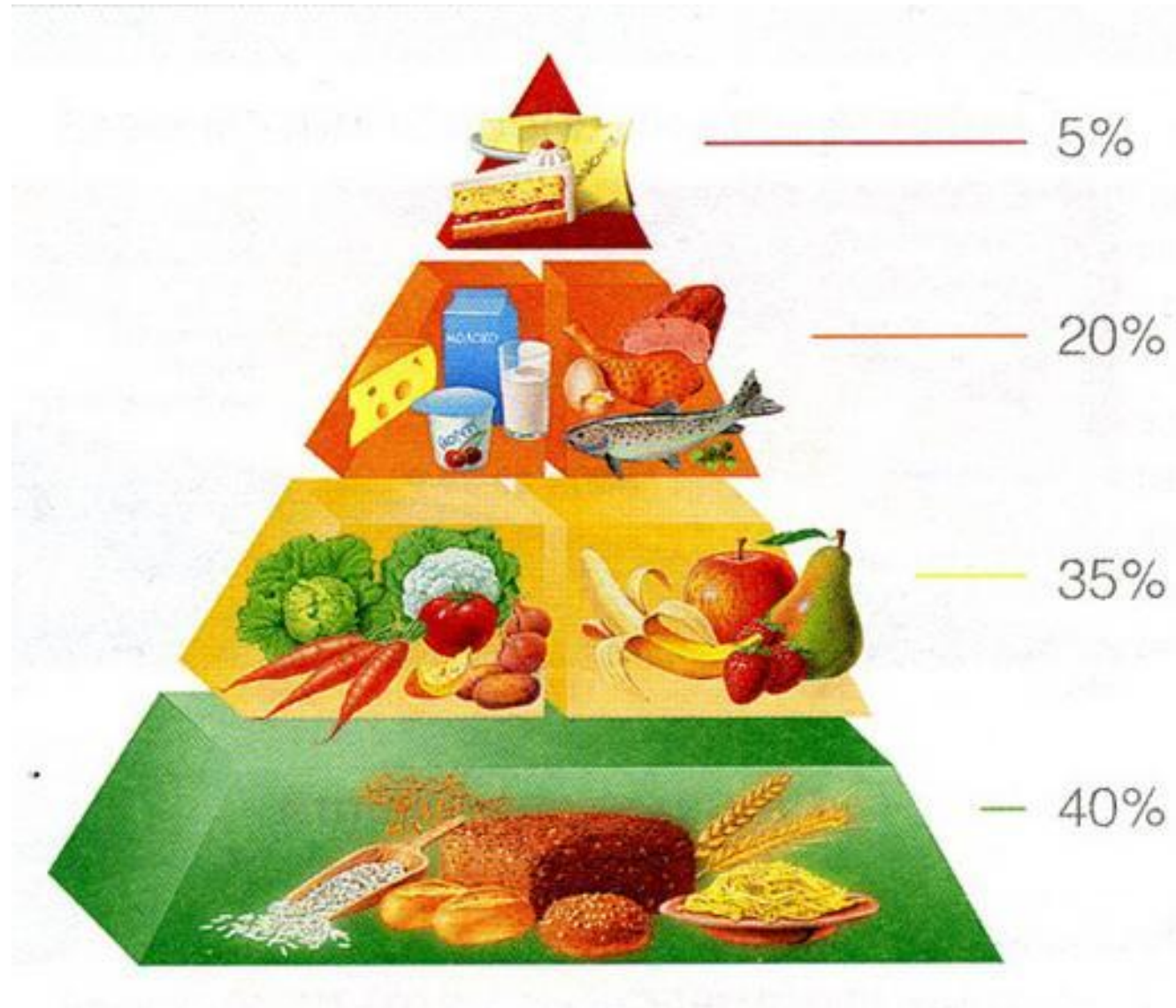


Если вы хотите защитить кожу, иметь хорошую кровь, крепкие кости, вам нужен **Витамин**



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.



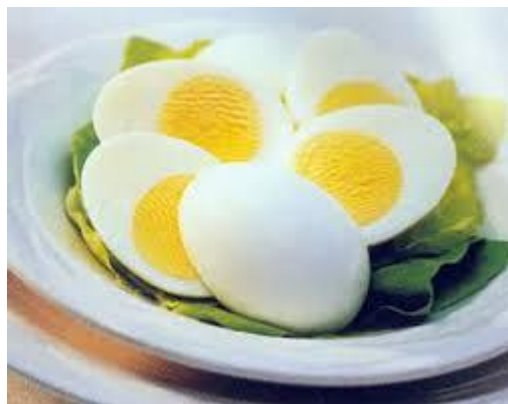
На плетне зеленый крюк, на крюке висит сундук  
В сундуке пять ребят дружно рядышком сидят  
Вдруг раскрылся сундук, все рассыпалось вокруг

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 !