

Здоровое питание



*Презентация к уроку окружающего мира
учителя лицея № 395
Зязенковой Наталии Викторовны*

Санкт-Петербург-2010 г.

«Здоровье – это единственная драгоценность» (Мишель Монтень)



Полезное не всегда вкусно,
а вкусное – не всегда полезно.



«Фаст фуд» – быстрая еда



ВИТАМИНЫ



Vitamin A



Витамин С



Vitamin B



Vitamin B (Thiamine)

Dapat di dapat dari Susu, Roti Daging
Ikan, Kacang - kacang

Vitamin D



Пирамида питания



Есть волшебное средство, которое не только сохранит ваше здоровье, но и продлит молодость.

**Это
чай!**



Чайные плантации



Чайные кусты – вечнозеленые. Они не сбрасывают листву зимой, но зимой чай не собирают. Свежие побеги срывают вручную с мая по октябрь.



Чай – прекрасное жаждоутоляющее и
тонизирующее средство.



Береги здоровье смолоду!

