

# 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!

