

# Это интересно

---

Полезная пища содержит в себе витамины. «Вита» в переводе с латинского – «жизнь».

Особенно важны витамины на Севере в период полярной ночи и весной.



# Витамин А

---

Это витамин роста. Большое значение имеет для органов зрения.

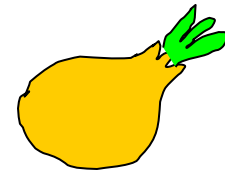
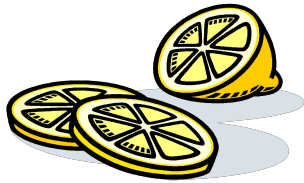


# Витамин С

---

При его недостатке стенки сосудов становятся хрупкими, что ведёт к кровоточивости дёсен.

Необходимо есть свежие овощи и фрукты.



А на Севере ягоды.



# Витамин D

---

Повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях.



# «Угадай-ка»

---

*Молоко – знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?*

Если молоко на сутки оставить в тёплом месте, оно прокиснет и образуется...



Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета...

Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ...



---

Прежде, чем за стол мне сесть,  
я подумаю, что съесть.

# Чтобы правильно питаться, надо выполнять 2 условия:

---

## Умеренность.

Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить.

«Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть»

**(СОКРАТ)**

## Разнообразие.

- Одни продукты *дают энергию*, чтобы двигаться, думать. (мёд, гречка, изюм);
  - другие *помогают строить организм*, делать его более сильным (творог, рыба, мясо);
  - третьи – фрукты и овощи-содержат много витаминов и *помогают организму расти и развиваться*.
-

# Что разрушает здоровье, что укрепляет?

---

Полезные продукты:



Вредные продукты:





# Советы Доктора Здоровая Пища:

---

- Воздерживайтесь от жирной пищи.
  - Остерегайтесь очень острого и солёного.
  - Сладостей тысячи, а здоровье одно.
  - Овощи и фрукты – полезные продукты.
-

# Золотые правила питания.

---

- Главное – не переедайте.
  - Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается организмом.
  - Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
  - Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
-