

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

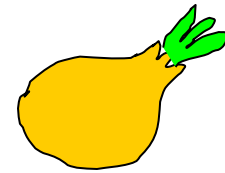
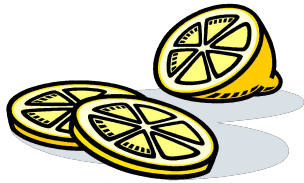
Это витамин роста. Большое значение имеет для органов зрения.



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»

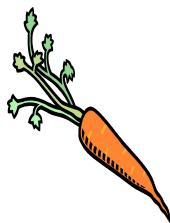
(СОКРАТ)

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.
-