



# Компоненты здорового образа жизни



*Правильное питание—  
основа здорового образа.*

**Здоровое питание**





- **Салат, укроп, петрушка.**
- *Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.*
- **Морковь**
- *Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.*
- **Капуста**
- *Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.*
- **Свекла**
- *А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.*
- **Баклажаны**
- *Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.*



- **Яблоки**
- *Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.*
- **Груши**
- *Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствуют выведению из организма воды и поваренной соли.*
- **Вишня, черешня**
- *Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.*
- **Малина**
- *Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.*
- **Черная смородина**
- *Богата общеукрепляющим витамином С.*

# Режим дня

1. Подъем
2. Зарядка
3. Душ, умывание
4. Завтрак
5. Занятия в школе
6. Отдых
7. Выполнение  
домашнего задания
8. Свободное время
9. Подготовка ко сну
10. Сон



# *Закончи пословицы*

- *От хорошего сна ...*
- *Сон – лучшее ...*
- *Выспишься - ...*
- *Выспался – будто вновь...*

# *Желаю вам*

- *Никогда не болеть;*
- *Правильно питаться;*
  - *Быть бодрыми;*
- *Вершить добрые дела.*

