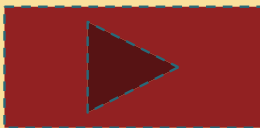




# **ВСЯ ПРАВДА О ЕДЕ**



**10**

**20**

**30**

**40**

**50**

**Правильное питание**

**?**

**?**

**?**

**?**

**?**

**5 мифов о питании**

**?**

**?**

**?**

**?**

**?**

**Витамины**

**?**

**?**

**?**

**?**

**?**

**Напитки. Это интересно**

**?**

**?**

**?**

**?**

**?**

**Еда и ЕГЭ**

**?**

**?**

**?**

**?**

**?**

**Познавательная  
страничка**

**?**

**?**

**?**

**?**

**?**

# Правильное питание 10



**С какими  
продуктами  
полезно  
сочетать  
фрукты?**

[Следующий вопрос](#)

# Правильное питание 20



Какие продукты  
способны  
выводить  
токсины?



Следующий вопрос

# Правильное питание 30



Полезны ли  
йогурты?



Следующий вопрос

# Правильное питание 40



С какими  
продуктами  
сочетается  
крахмал?



Следующий вопрос



# Правильное питание 50



**Почему зефир  
считается  
полезным и  
диетическим  
продуктом?**

[Следующий вопрос](#)

# Пять мифов о питании - 10



**Вы, наверное, слышали выражение, что «картошка полнит» Это правда? Объясните почему**



Следующий вопрос



# Пять мифов о питании - 20



**Соль повышает  
давление?**



[Следующий вопрос](#)

# Пять мифов о питании - 30



**«Витаминов много  
не бывает»**

**Так ли это на самом  
деле?**

**Следующий вопрос**

# Пять мифов о питании - 40



Потребление яиц  
повышает уровень  
холестерина в крови?



[Следующий вопрос](#)

# Пять мифов о питании - 50

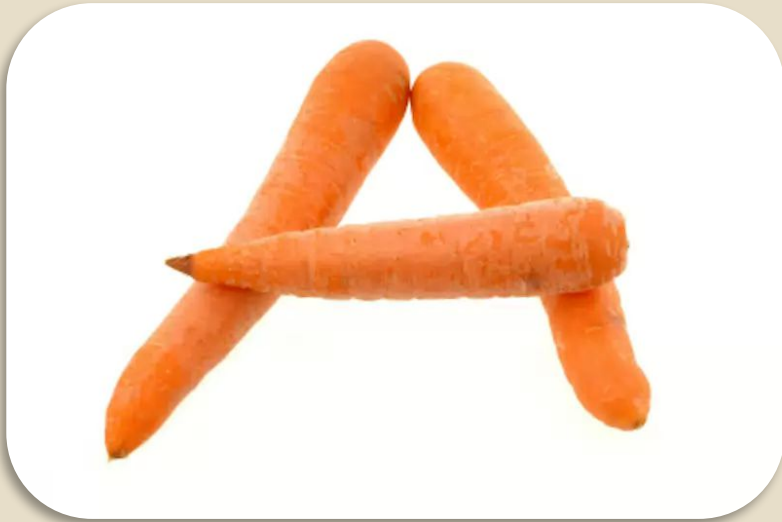


**Ананас -  
натуральный  
сжигатель жира?**



**Следующий вопрос**

# Витамины-10



**Какие вам известны продукты, богатые витамином А?**

[Следующий вопрос](#)

# Витамины-20



**Какие вам известны продукты, богатые витамином С?**



Следующий вопрос



# Витамины-30



Какие вам известны  
продукты, богатые  
витамином E?



Следующий вопрос

# Витамины-40



Какие продукты богаты витамином Д?



Следующий вопрос

# Витамины-50



- Витамин В9 называют ещё фолиевой кислотой
- Недостаток витамина В9 – готовьтесь к появлениям язв на слизистых оболочках, воспалению языка, дёсен.
- Длительный гиповитаминоз приводит к преждевременному старению организма.

*Какие продукты содержат этот витамин?*



Следующий вопрос

# Напитки. Это интересно-10



Почему раньше слово «чаепитие» вызывало ассоциации, связанные с праздником?



[Следующий вопрос](#)

# Напитки. Это интересно-20



- Этот напиток на Руси считался священным напитком и обязательно присутствовал в многочисленных обрядах.
- Например, перед свадьбой в обряде мытья невесты в бане девушки лили на каменку этот напиток с хмелем, остатки которого потом допивали. После венчания родители жениха встречали молодых хлебом и этим напитком (соль появилась значительно позже)



[Следующий вопрос](#)

# Напитки. Это интересно-30



Какой чай не теряет своих свойств, даже при многократном заваривании?



[Следующий вопрос](#)



# Напитки. Это интересно-40



- Летописец Нестор в «Повести временных лет» поведал историю, как этот напиток спас город Белгород.
  - Когда печенеги осадили его, жители терпели страшный голод и решили уже было сдаться врагам, да старец один надоумил сварить из последних остатков овса и меда напиток и опустить его в колодец. На глазах печенегских парламентариев белгородцы черпали питье из колодца и ели.
  - Увидя это, печенеги сказали: «Этот народ не победить — их сама земля кормит», — сняли осаду и ушли восвояси
- О каком напитке шла речь?*

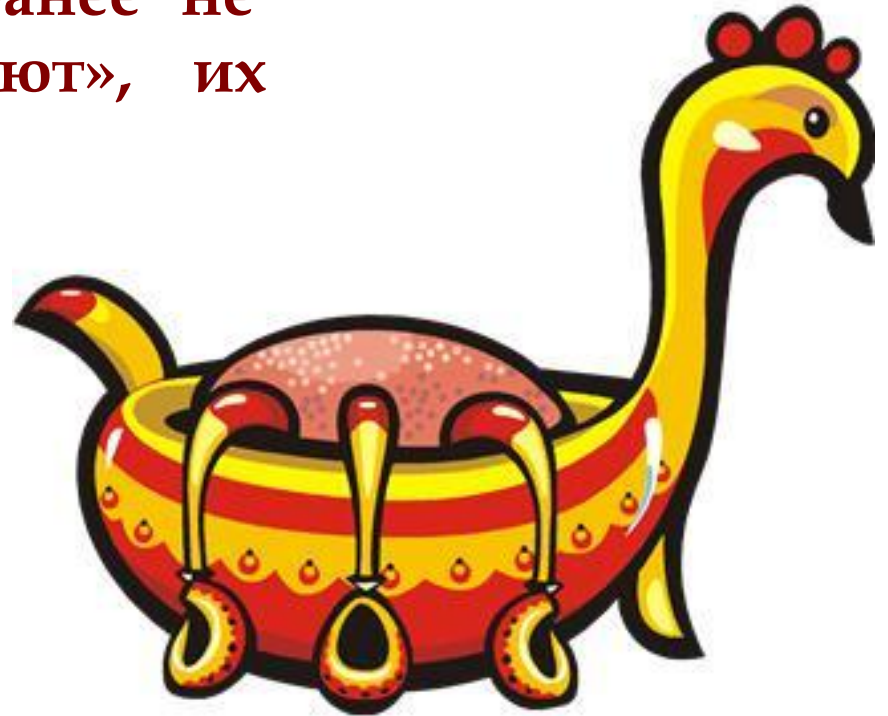


Следующий вопрос

# Напитки. Это интересно-50



Про какие напитки ранее не говорили, что их «пьют», их «кушали»?



[Следующий вопрос](#)

# Еда и ЕГЭ -10



Полезно ли перед  
экзаменом  
употребление сладких  
булочек и конфет?



Следующий вопрос

# Еда и ЕГЭ-20



Какие продукты  
улучшают память?



Следующий вопрос

# Еда и ЕГЭ -30



Какие продукты помогут успокоить нервы и обеспечить хороший сон?

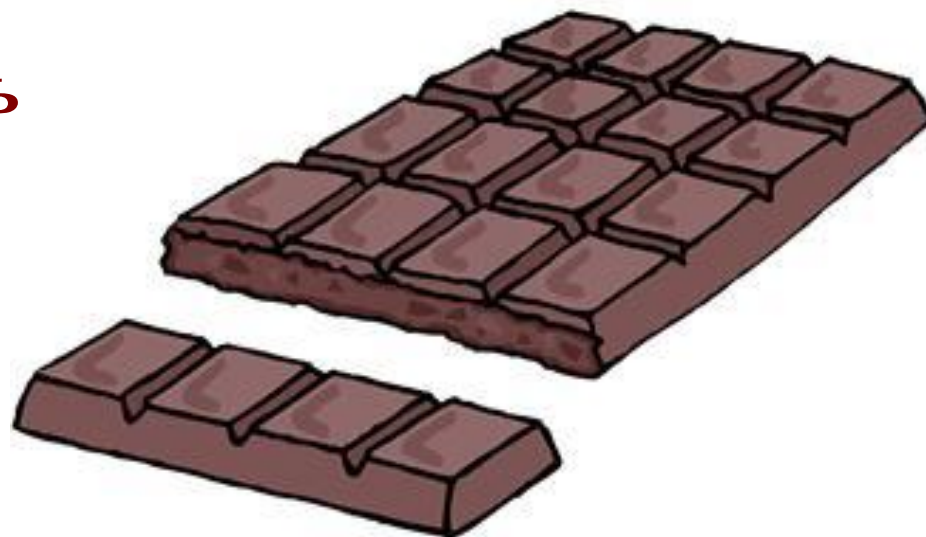


Следующий вопрос

# Еда и ЕГЭ -50



Нужно ли брать  
шоколад на ЕГЭ?



Следующий вопрос



# Что есть перед ЕГЭ -50



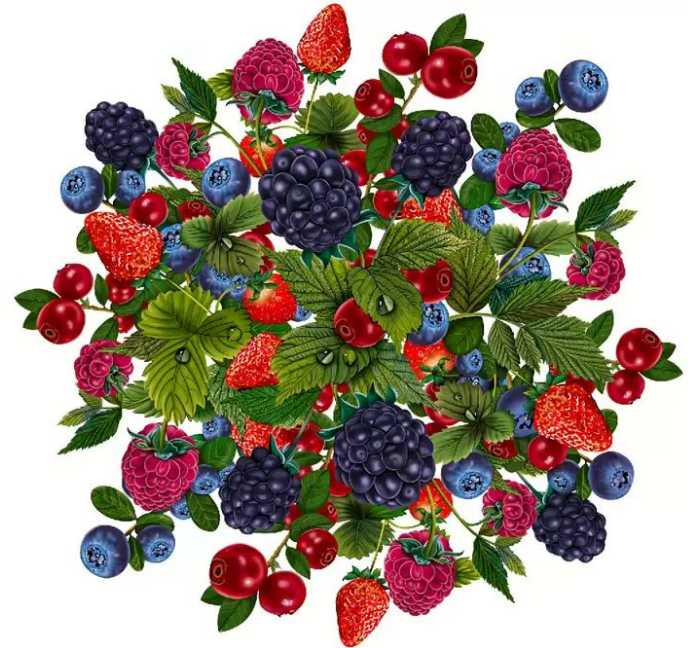
**Что лучше съесть  
на завтрак в день  
экзамена?**

Следующий вопрос

# Познавательная страничка -10



Те же химические вещества, которые придают цвет этой ягоде, способны облегчить боль лучше аспирина. Употребление около 20 ягод в день способно снизить воспалительные процессы и головную боль



Следующий вопрос

# Познавательная страничка -10



fitnyak.ru

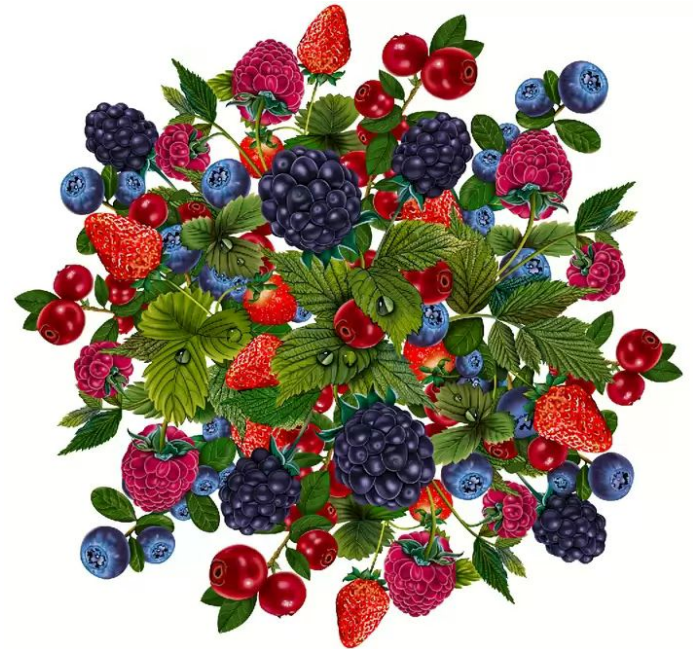
Этот свежий фрукт  
плавает в воде,  
поскольку на 25  
процентов состоит  
из воздуха

Следующий вопрос

# Познавательная страничка -30



- Эта ягода является единственным плодом, косточки которого расположены снаружи.
- В ней содержится больше витамина С чем в апельсинах.



Следующий вопрос



# Познавательная страничка -40



Он является единственной пищей, которая никогда не испортится.

Археологи обнаружили продукт в древних Египетских гробницах фараонов, и он по-прежнему съедобен.

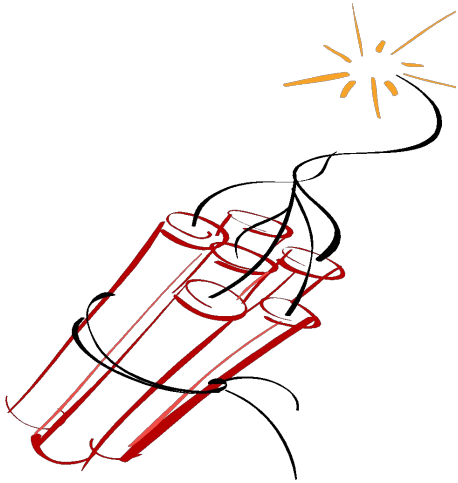


[Следующий вопрос](#)

# Познавательная страничка -50



Этот орех используется при  
производстве динамита



[Следующий вопрос](#)



## **Использованные ресурсы:**

1. Женский журнал- <http://fit.w-world.ru/articles/542.html>.
2. Как правильно питаться перед экзаменами  
-<http://bestolkovuj.narod.ru/kak-pravilno-pitatsya-pered-ekzamenami>
3. Как питаться перед экзаменами -  
[http://kuking.net/10\\_412.htm](http://kuking.net/10_412.htm)
4. Питание для ума, или что есть перед ЕГЭ -  
<http://www.tastykitchen.ru/kulinarnye-sovety/chto-est-pered-ege/>
5. Интересные факты о еде, которую мы едим  
-<http://www.glavrecept.ru/statji/eto-interesno/interesnye-fakty-o-e-de-kotoruyu-my-edim/>
6. Рисунок. Титульная страница-<http://we-like-diets.info/?c=r>



***«Есть и пить нужно  
столько,  
чтобы наши силы  
этим  
восстанавливались,  
а не подавлялись»***

**Марк Тулий Цицерон**

