

**ЗДОРОВЬЕ**



**ЧЕЛОВЕКА**

# Пирамида здорового питания



# Овощи – продление жизни

- ▣ В овощах содержится клетчатка и пектиновые вещества, которые играют важную роль в нормализации процессов пищеварения. А от того, как работает наш пищеварительный тракт, зависит наше здоровье и долголетие. Содержание белков в овощах невелико, исключение составляют бобовые (горох, фасоль, соя), в которых содержится до 20% белка, приближающегося по своему аминокислотному составу к животному белку. Овощи являются источником витаминов С, А, группы В. Овощи также содержат большое количество минеральных веществ, органических кислот, эфирных масел, фитонцидов, дубильных и других веществ. Большинство овощей содержат соли калия, микроэлементы (железо, медь, кобальт, цинк и др.), так необходимые организму для поддержания жизнедеятельности.





# Фрукты – наша сила.

Все знают, что фрукты полезны.

В них содержатся углеводы, которые мы можем употреблять без вреда для здоровья, заменяя ими сладости. В косточковых плодах (абрикосы, персики, вишни) содержится много глюкозы и сахарозы, в семечковых (груши, яблоки) – фруктозы. Во всех фруктах много витаминов и минеральных веществ, ценность которых обусловлена их хорошей усвояемостью. В персиках, бананах и абрикосах содержится большое количество калия, который так необходим для работы нашего сердца. Источником железа в сочетании с аскорбиновой кислотой (железо в этом сочетании лучше усваивается) являются яблоки, груши, сливы. Пищевые волокна представлены во фруктах пектинами, которые нормализуют микрофлору кишечника, подавляя гнилостные процессы, выводят токсические вещества.

# Режим дня



Правильное  
распределение  
времени в течение  
дня

7.00 –умывание, одевание.

- ▣ 7.30-8.00 завтрак, гигиена полости рта
- ▣ 8.00-8.20 дорога в школу
- ▣ 8.30-13.00 обучения в школе (10.00-10.30 - второй завтрак)
- ▣ 13.00-13.30 дорога из школы домой
- ▣ 13.30-14.00 обед, гигиена полости рта
- ▣ 14.00-15.30 отдых, сон (можно вместо прогулки на свежем воздухе)
- ▣ 15.30-16.00 подготовка к школе
- ▣ 16.00-16.30 полдник
- ▣ 16.30-18.30 прогулка на свежем воздухе
- ▣ 18.30-19.00 свободное время
- ▣ 19.00-19.30 ужин
- ▣ 19.30-20.00 свободное время, чтение книг
- ▣ 20.00-20.30 подготовка ко сну, водные процедуры
- ▣ 21.00 сон



## **Вода-источник жизни...**



Самую чистую воду, идеально подходящую человеку по своему составу, можно найти в природных родниках. Если, конечно, вблизи нет каких-либо очистных сооружений, оживленных автомагистралей или промышленных предприятий.



# Пословицы и поговорки

- ▣ Пословицы и поговорки
- ▣ Будет здоровье – будет все.
- ▣ Здоровье за деньги не купишь.
- ▣ В здоровом теле – здоровый дух.
- ▣ Здоровье дороже всего на свете.
- ▣ Здоровье дороже всего на свете.
- ▣ Здоровье – это движение.
- ▣ Двигаюсь, значит, живу.
- ▣ Береги природу для красоты и здоровья.

