

A vibrant assortment of fresh vegetables and fruits is displayed against a dark background. The collection includes a bunch of red grapes, a head of green lettuce, a stalk of celery, a head of broccoli, a whole artichoke, several whole red tomatoes with water droplets, and a sliced tomato showing its internal structure. In the foreground, there are several white mushrooms. The entire scene is framed by a thin orange border.

*Как питаешься, так  
и улыбаешься...*

Здоровье – не всё, но всё без здоровья  
– НИЧТО.

Сократ



«Здоровье дороже богатства»

«Здоровья не купишь»

«Дал бы бог здоровья, и счастье найдешь.»





- 10% - заложено в нас генетически
- 5% - нам дает медицина
- 85% - зависит от нас самих





Белки

Главный строительный материал для клеток

Макроэлементы

Жиры

Служат организму энергетическим резервом

Микроэлементы

Углеводы

Дают нам необходимую для работы энергию

Витамины



Белки



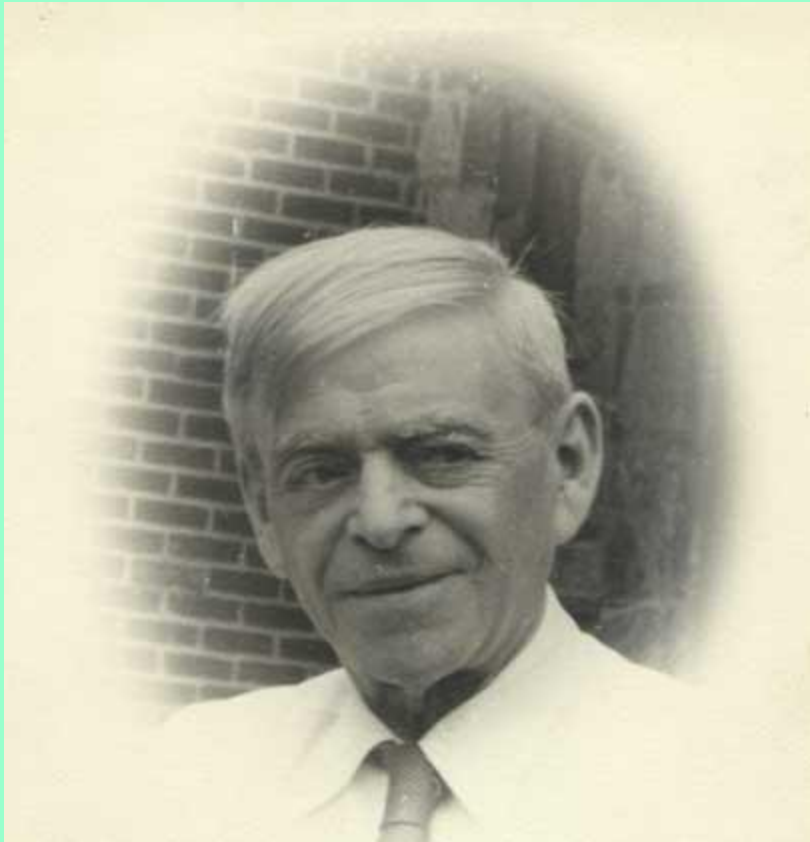
Жиры



Углеводы

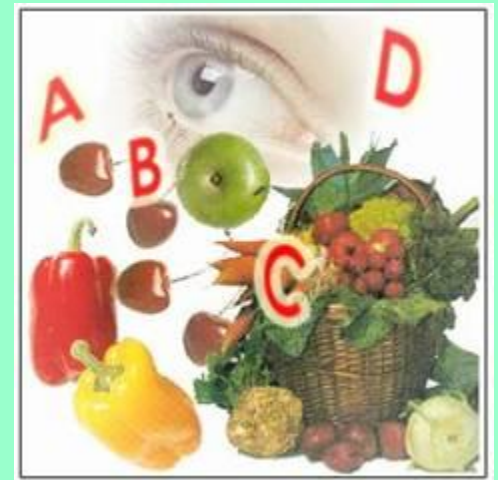


# «VITA» - ЖИЗНЬ

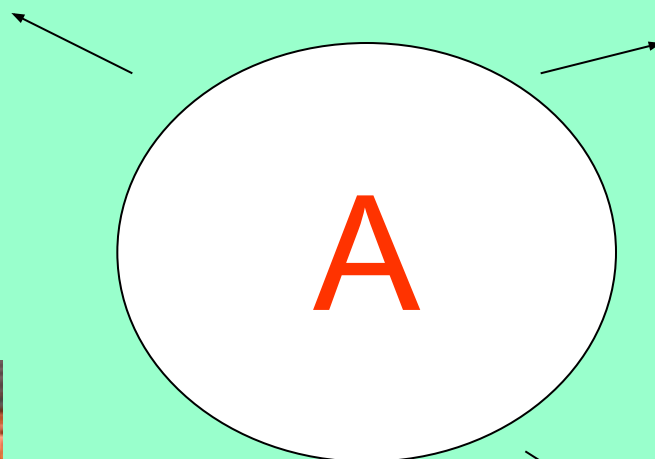


Казимеж Функ

(1884 – 1967)



Витамин роста и зрения, делает кожу более упругой.





Рост, переваривание пищи,  
умственные способности,  
укачивание, зубная боль.



**В1**





Уменьшает стрессы, укрепляет кожу, ногти, волосы, улучшает зрение.

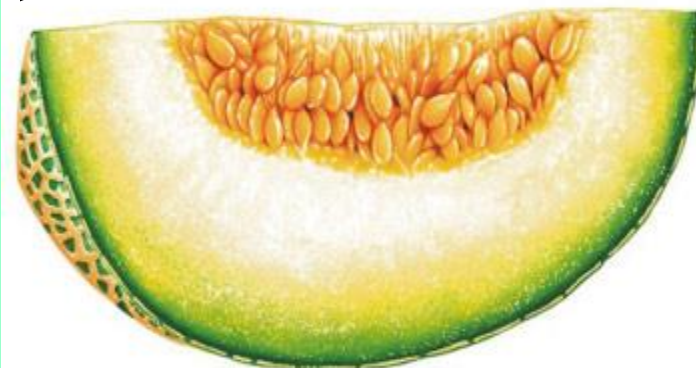


**B2**



Предотвращает нервные и кожные расстройства

**В6**





Способствует росту и улучшению аппетита, снижает раздражение, улучшает память.

**В12**

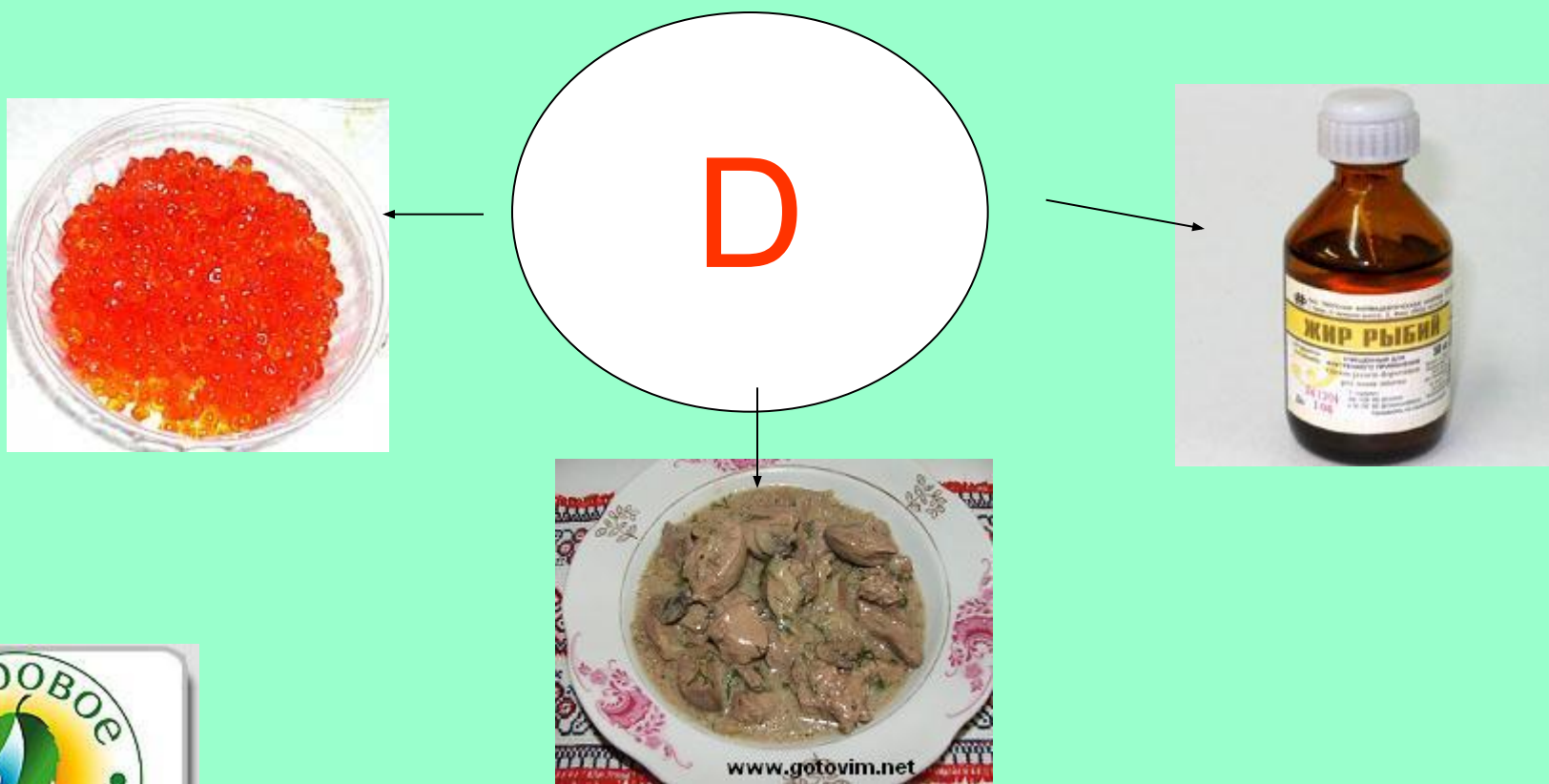




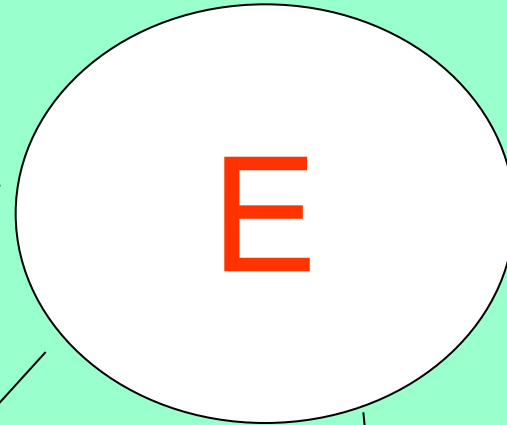
Предохраняет от многих вирусных заболеваний.



Стимулирует рост ногтей. Организм сам производит этот витамин под действием солнечных лучей, поэтому полезно гулять в солнечную погоду.

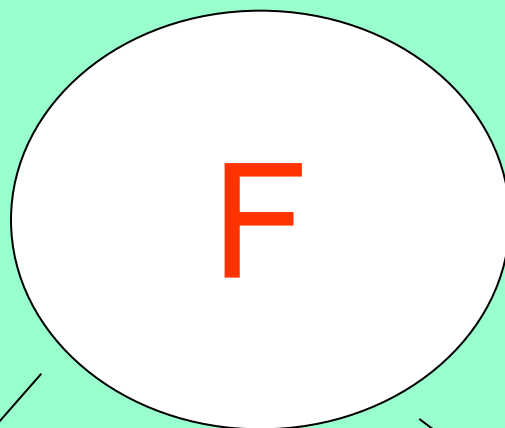


Уменьшает действие вредной радиации,  
спортсменам помогает наращивать мускулы,  
замедляет старение.

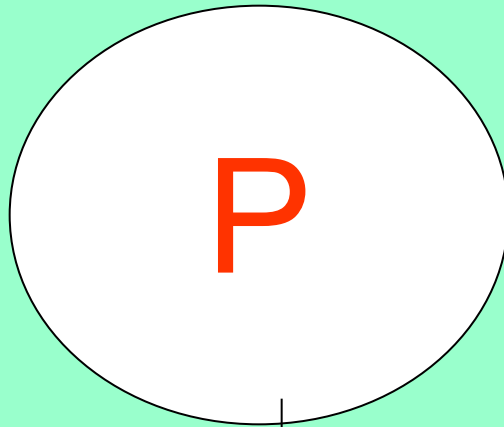




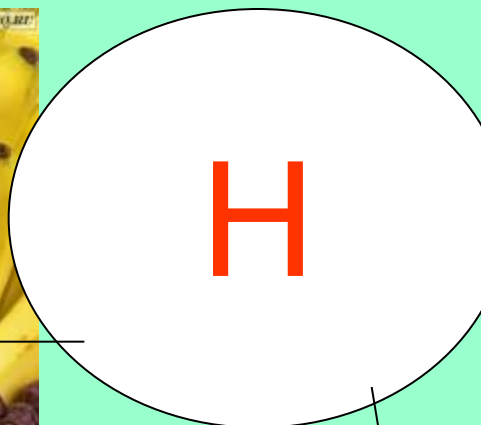
# Улучшает состояние сосудов, кожи и волос



Укрепляет стенки сосудов,  
предотвращает образование синяков



Обеспечивает внешний вид кожи,  
помогает предотвратить волосы от  
седины





# Сколько раз в день нужно питаться?

4

В сутки организму требуется :

Белки

60  
гр

Жиры

107  
гр

Углеводы

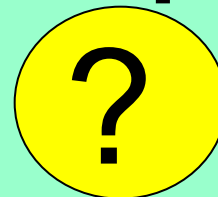
400  
гр

# Правила здорового питания и гигиены:

- Очень вредны перекусы и сухомятка
  - Соблюдайте режим питания
  - Не есть и не пить на улице
  - Мыть руки с мылом
  - Мыть руки перед едой
  - Мыть фрукты и овощи
  - Использовать только чистую посуду
-



# Викторина



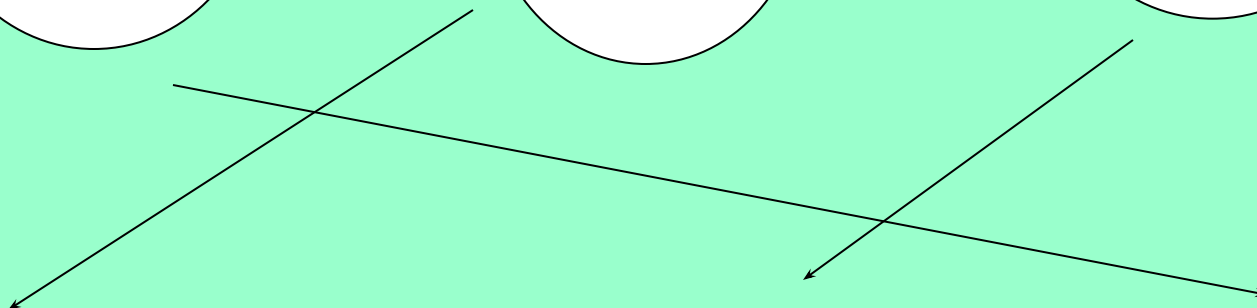
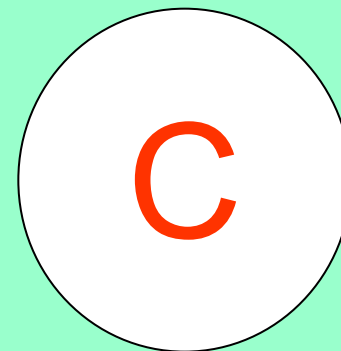
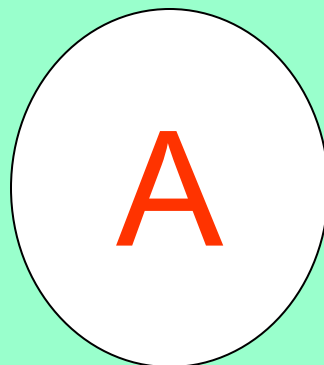
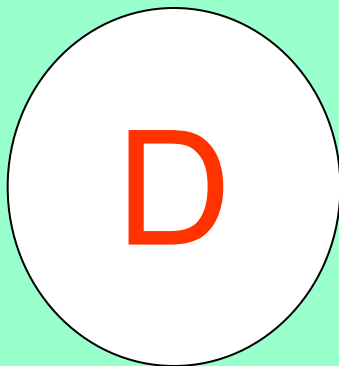
- Какие вещества дают нам энергию?
- Какой витамин помогает нам расти?
- Какой витамин поможет обойтись без синяков?
- Что нужно делать, чтобы пополнить в организме содержание витамина D ?

- Углеводы
- Витамин А
- Витамин Р
- Гулять в солнечную погоду





Подбери каждой витаминке свой продукт



# Рисуем здоровье

Это - вредная еда,  
Ей не нужны витамины!



Морковку и  
капусту едят -  
гораздо лучше  
"бургера"!



ПОЛЕЗНО

ВРЕДН



Малина



Сельдерей



Яблоко



Персик



Сухофрукты



Шоколад



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## ЗЛАКИ

## ФРУКТЫ И ОВОЩИ





ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

НЕПОЛЕ





Конец

