



ALLDA

**Человеку нужно есть, чтобы встать и  
чтобы сесть,  
Чтоб расти и развиваться и при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
с самых юных лет уметь.**



**Чтобы твое тело работало, его нужно поить и кормить  
здоровой пищей.**



# Полноценное питание

Белки

Жиры



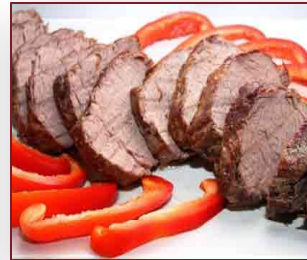
Углеводы

Витамины

A



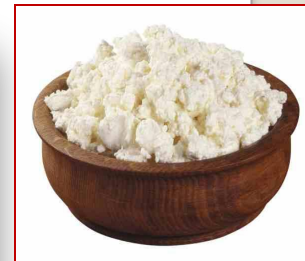
B



C



D



# Молоко – первый в мире суперпродукт

**1 СТАКАН МОЛОКА ЭТО:**  
(200 мл, в % от дневной потребности)

- **25%**  
кальция
- **22%**  
рибофлавина  
(витамин B2)
- **21%**  
витамина D
- **18%**  
фосфора
- **15%**  
витамина B12
- **13,5%**  
белка
- **11%**  
селена
- **9%**  
калия

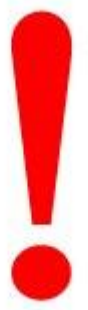


# Помогите мальчику сделать правильный выбор





www.pesiarGK.com

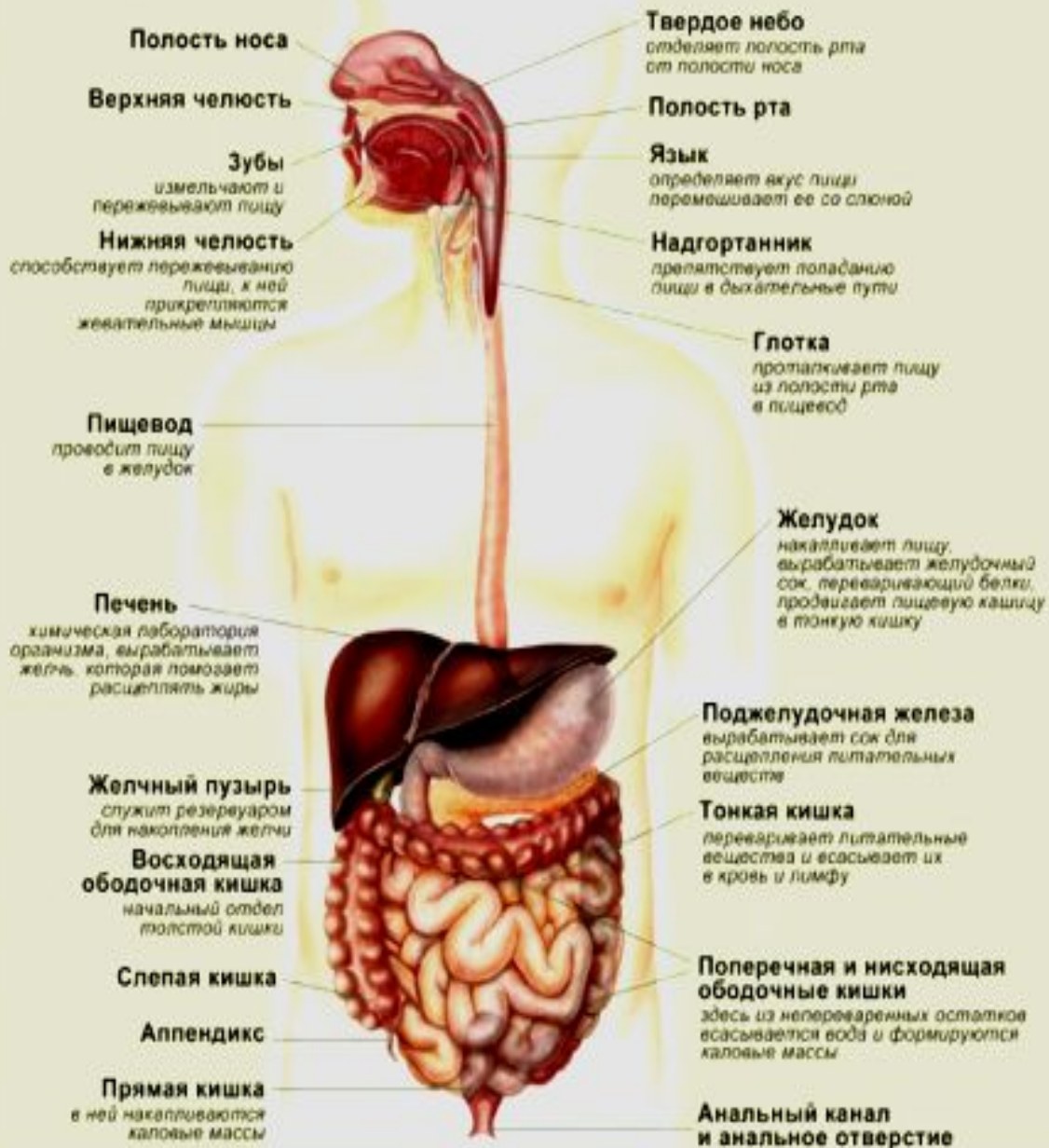




# Полезно или нет?



# ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



## Функции пищеварительного тракта



1 минута

Определение вкусовых качеств пищи, пережевывание, перемешивание со слюной



3 секунды

Проглатывание



2 - 4 часа

Пищеварение



3 - 5 часов

Всасывание



от 10 часов до нескольких дней

Дефекация



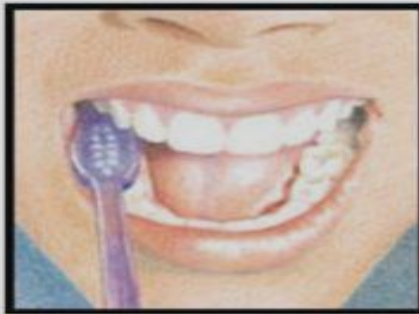
otvetin.ru



1 ★ Располагайте зубную щетку под углом к линии десен. Основное движение при чистке зубов - выметающее (от десны к краю зуба). Очистите все внешние поверхности зубов.



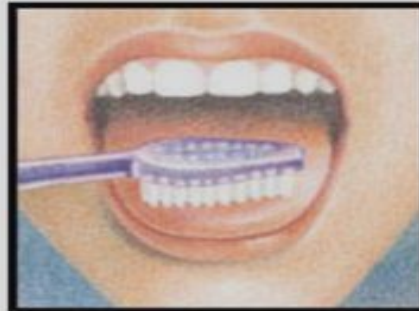
2 ★ С помощью выметающих движений почистите внутренние поверхности всех зубов.



3 ★ Почистите жевательную поверхность каждого зуба.



4 ★ Кончиком щетки почистите внутреннюю поверхность верхних и нижних передних зубов.



5 ★ Не забудьте почистить язык!



Питание должно быть четырёхразовое.  
Старайся кушать в одно и тоже время.



## Переедать – вредно!



Ведь если б еда прибавляла года,  
Всех дольше бы жили обжоры тогда.  
Съел мало – и много покоя взамен.  
Съел много – к болезням отправился  
в плен.

Низами





ООО «СЕРВИСНО-УСЛУЖИВАЮЩАЯ КОМПАНИЯ»  
konstantin@mirnolife.ru



Автор: Здорова Г.А. ГБОУ НСО ОЦДК  
Интернет ресурсы

<http://donbass.ua/news/home-an...>

<http://masterskaya-otnosheniy....>

<http://pu1.proffi95.ru/blogs/c...>

<http://www.gromkischool2.ru/ne>

<http://www.wazzup.su/other/int...>

<http://www.liveinternet.ru/use...>

[http://vk.com/wall-40248319\\_10...](http://vk.com/wall-40248319_10...)

<http://krasota.pskovlive.ru/ne...>

<http://perver.my1.ru/news/kogd...>

Г. Новосибирск