



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





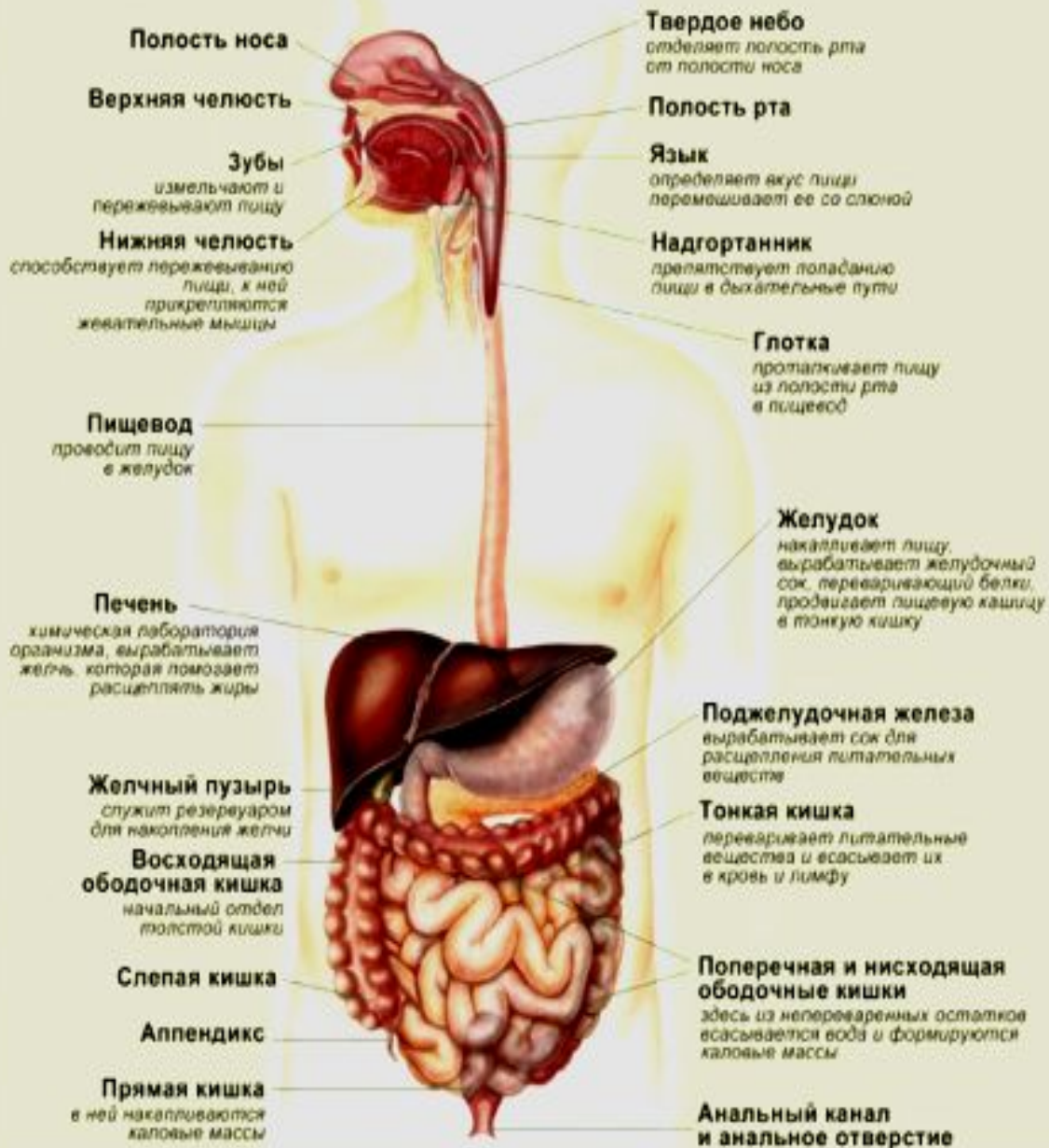
www.pesiarGK.com



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

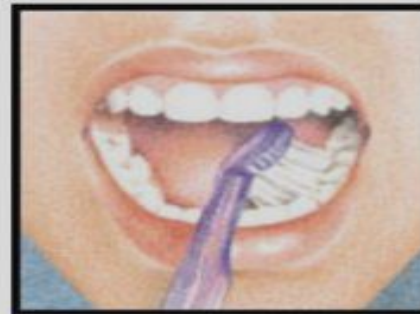
Дефекация



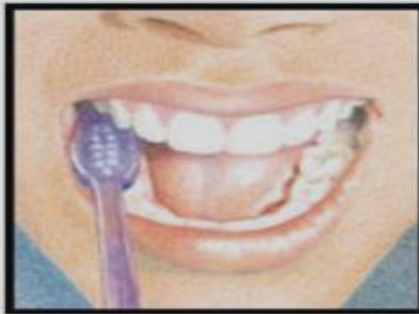
otvetin.ru



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.



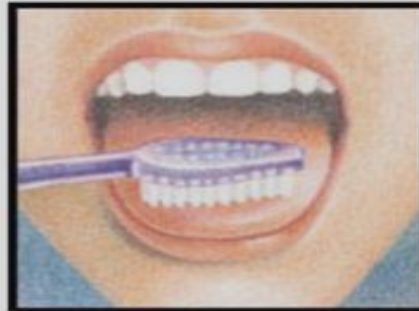
2 ★ С помощью выметающих движений почистите внутренние поверхности всех зубов.



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





© 2010 by the author
KonstantinMironov

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

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

Г. Новосибирск