

# Полезные продукты и ВИТАМИНЫ



## Что же такое витамины?



**Витамины** - это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей. Слово «витамины» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «жизнь».



Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны  
Кашу - утром, суп в обед  
А на ужин винегрет



Ну, а если свой обед  
Ты не ешь,  
Жвачку жуй,  
Шоколадку съешь,



То тогда наверняка,  
Ваши родители  
Близко к тебе  
И не вечно



А ты правильно питаешься?



# Полезные и вредные продукты

## ВРЕДНО

- ▶ Кока-Кола и другие газированные напитки
- ▶ Чипсы, картофель фри
- ▶ Гамбургеры, хот-доги
- ▶ Торты, пирожные
- ▶ Жевательная резинка
- ▶ Майонез, кетчуп
- ▶ Колбаса

## ПОЛЕЗНО

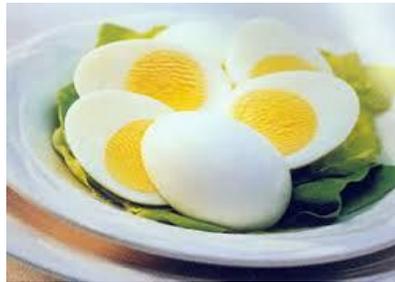
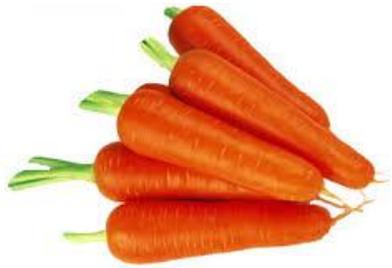
- ▶ Натуральные соки, молоко
- ▶ Орехи, фрукты
- ▶ Тушеные или свежие овощи
- ▶ Отварное и тушеное мясо
- ▶ Мед, сухофрукты
- ▶ Ягоды
- ▶ Сыр, яйца, творог

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен **Витамин**



Повышает сопротивляемость к инфекциям, укрепляет кровеносные сосуды, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен **Витамин**



Укрепляет зрение, способствует росту, оздоравливает кожу

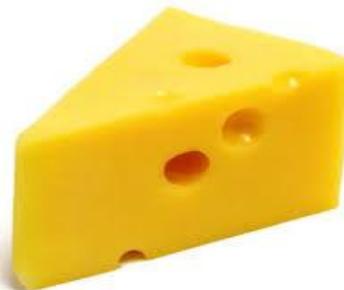
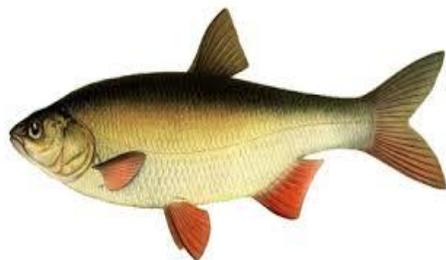
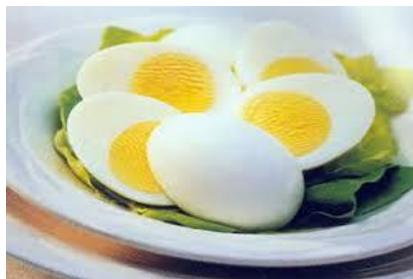
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен **Витамин**



Улучшает сон, влияет на настроение, ускоряет заживление ран

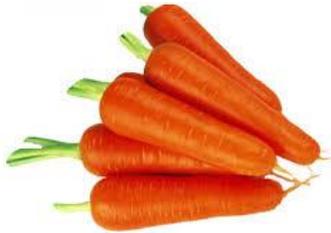
## Солнечный витамин

Если ты хочешь иметь крепкие кости, хорошую кожу, красивые зубы, тебе нужен **Витамин**



Обязательно гуляй на свежем воздухе! Принимай солнечные ванны!

Если вы хотите защитить кожу, иметь хорошую кровь, крепкие кости, вам нужен **Витамин**



Предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния. Ускоряет заживление ран. Усиливает сокращения мышц. Обеспечивает организм энергией.

# Ребята, соблюдайте эти простые правила:

- Ешьте здоровые, полезные продукты
- Употребляйте овощи, фрукты, ягоды
- Соблюдайте режим дня и режим питания
- Чаще гуляйте на свежем воздухе
- Занимайтесь физкультурой, больше двигайтесь
- Соблюдайте личную гигиену



И будете здоровы !