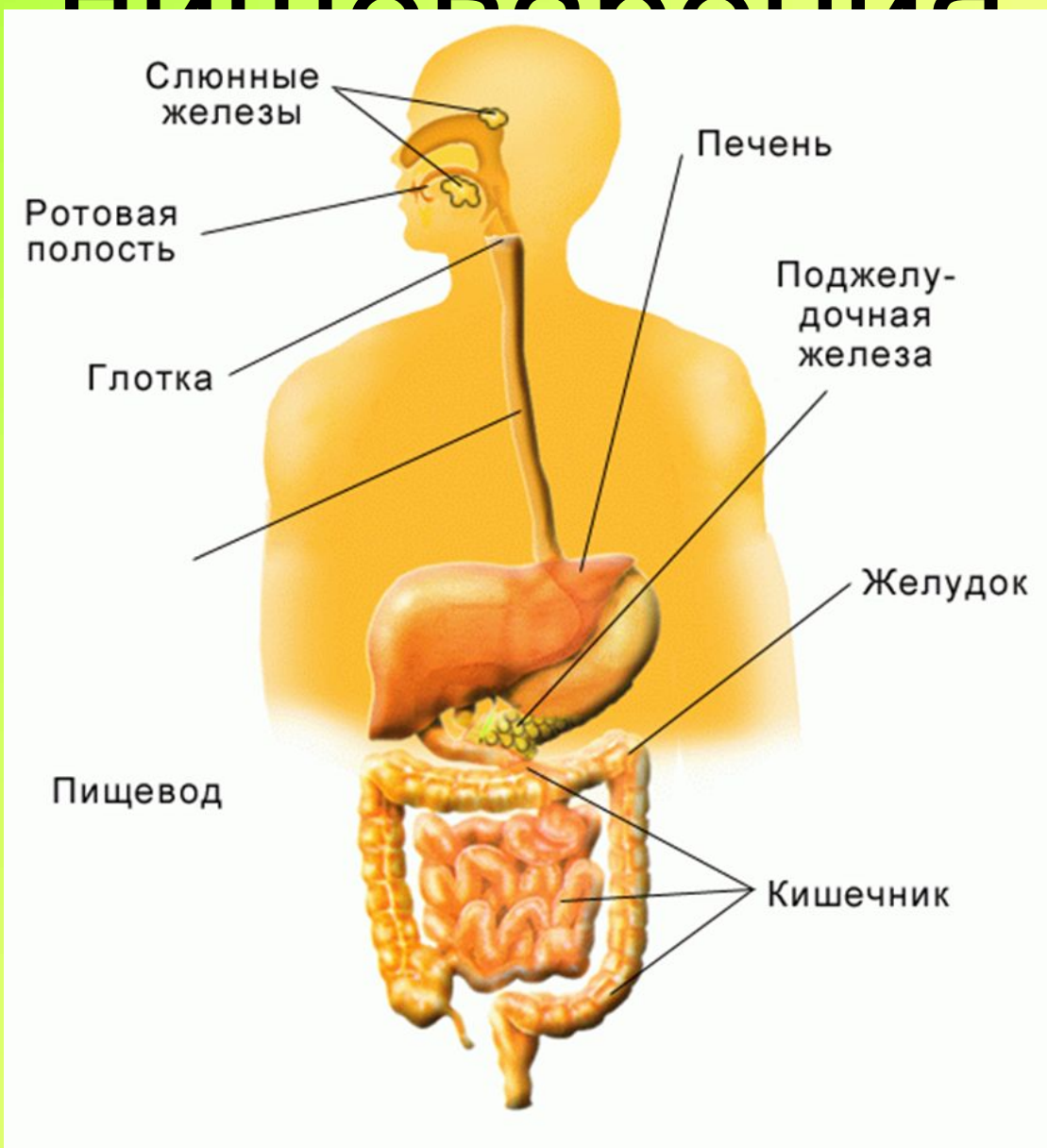




**«Лакомств много, а
здоровье одно.»**

Органы

ПИЩЕВАРЕНИЯ



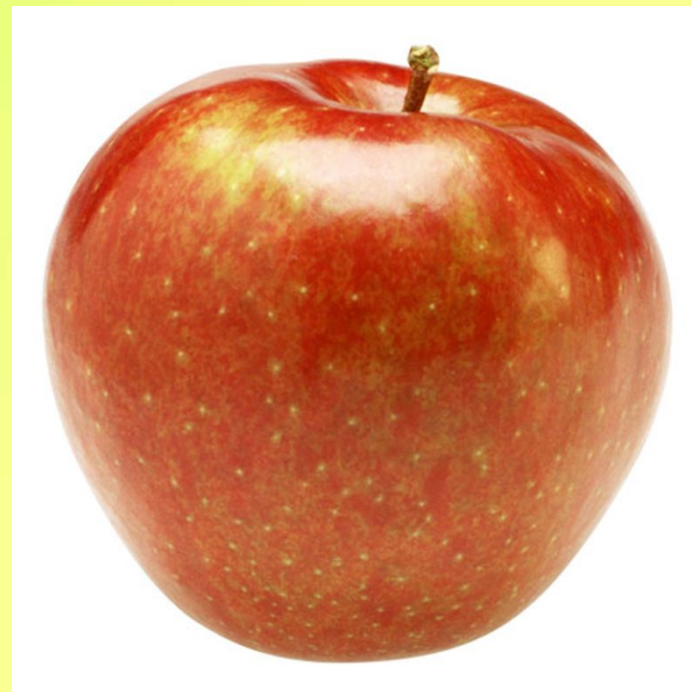
полезны для вас и разделите на
две группы:

Полезные продукты **Неполезные**
продукты

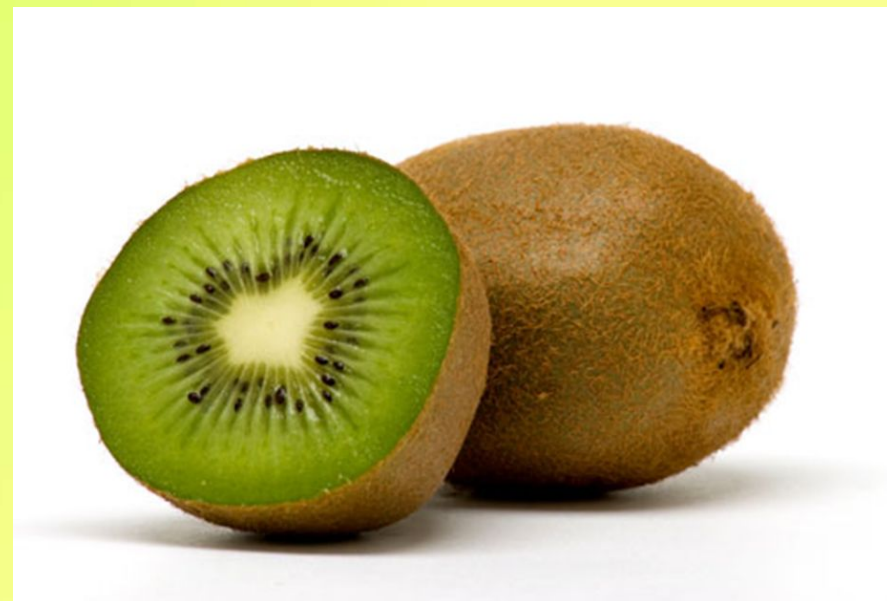
Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы,
геркулес, жирное мясо, подсолнечное
масло, торты, «Сникерс», морковь,
капуста, шоколадные конфеты, яблоки,
груши, хлеб.



**Яблоко-плод яблони. Этих
фруктах очень много железа,
полезных для организма кислот
и микроэлементов.**



Киви-плод растения киви. Своё название он получил в честь птички киви, обитающей в Новой Зеландии, на которую он очень похож. В киви много витаминов и минеральных веществ.



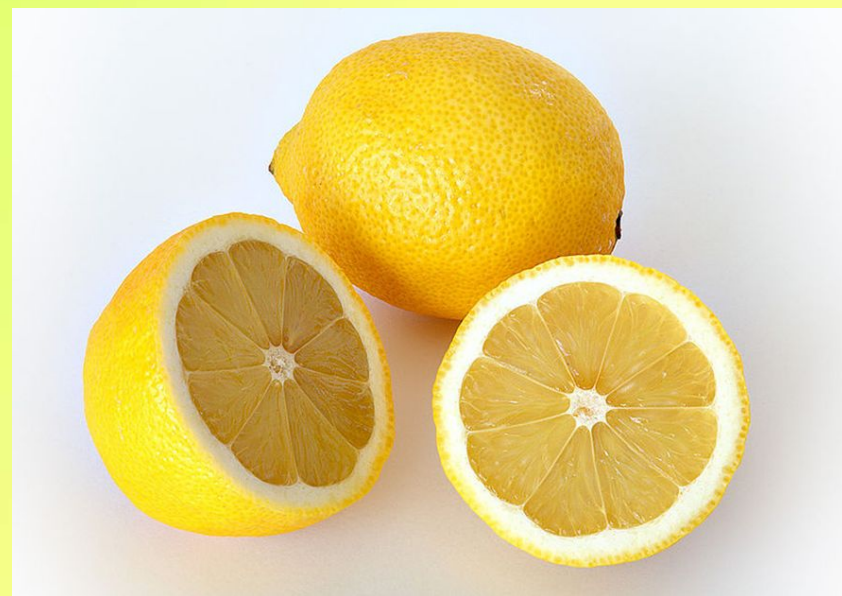


Персик-плод персикового дерева.

Персики богаты витаминами, различными полезными кислотами и минералами, поэтому могут использоваться как питательное и общеукрепляющее средство.



**Лимон-плод вечнозелёного лимонного
дерева. В лимоне очень много
витаминов, особенно он богат
витамином С. Это прекрасное
жаропонижающее,
противовоспалительное средство.**



Плоды малины – это ягоды-костянки, которые сростаются на цветоложе сложным плодом. Малина является очень популярной ягодной культурой. Ее плоды помимо прекрасного десертного вкуса, обладают благоприятным для человеческого организма сочетанием кислот, сахаров и других полезных веществ




Запомните!

Фрукты и овощи перед едой необходимо тщательно мыть. Детям регулярно в день нужно съесть 500 грамм овощей.




Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают переваривать пищу. Такое питание приводит к проблемам здоровья, к болезням. Питаться нужно правильно 5-6 раз в день маленькими порциями.





Овощной салат, кофе,
овощи, бутерброд с
колбасой, бутерброд с
сыром, рыба, мясо, чипсы,
фрукты, суп, кефир,
подсолнечное масло, пицца,
торт, сок, мороженое,
газировка, шоколад, сыр,
каша.



**«Прежде чем за стол
мне сесть, я подумаю,
что съесть»**



**Спасибо за
внимание!**