

ПОЛЬЗА СОКОВ

КУЗНЕЦОВА А., МАКСУТОВА Л.



АКТУАЛЬНОСТЬ

- В настоящее время мы употребляем пакетированные соки, газировки, которые наносят вред организму, поэтому нужно обратить внимание на то, что полезно!

ЦЕЛЬ:

- Рассказать о пользе соков

ЗАДАЧИ:

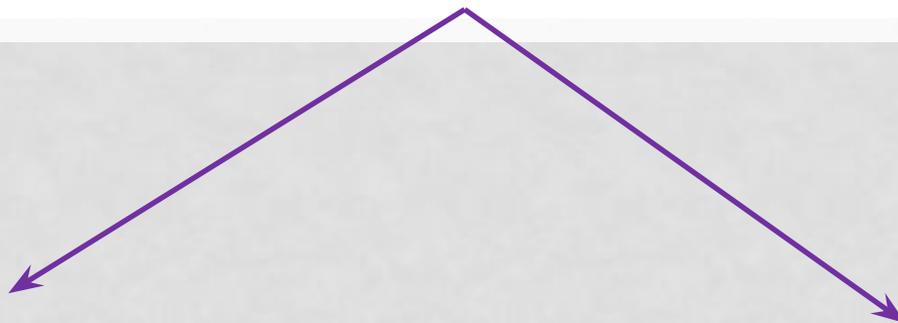
1. рассказать о пользе
2. рассказать как делать полезные соки
3. распространить знания

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- О пользе соков людям известно ещё в глубокой древности. Употребление соков поможет сохранить здоровье и красоту, силу и энергию.



ПОПУЛЯРНЫЕ СОКИ



Апельсиновый
сок



Яблочный сок

КЛЮКВЕННЫЙ СОК



повышает иммунитет!

ОГУРЕЧНЫЙ СОК



улучшает зубную эмаль!

МОРКОВНЫЙ СОК



полезен для зрения!

Фруктовые соки



ПОМОГАЮТ
НОРМАЛИЗОВАТЬ ОБМЕН
ВЕЩЕСТВ, ОЧИЩАЯ
ОРГАНИЗМ И ЗАРЯЖАЯ
ЭНЕРГИЕЙ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ

ОВОЩНЫЕ СОКИ



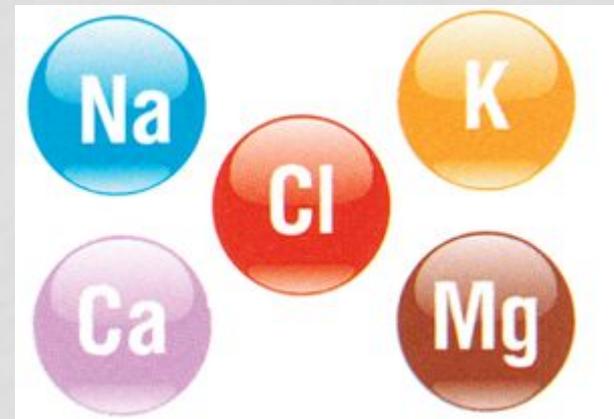
ВОССТАНАВЛИВА
ЮТ СИЛЫ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА СОКОВ

В НАЛИЧИИ ВИТАМИНОВ



И МИНЕРАЛЬНЫХ
Веществ



ПРАВИЛ СОКОПИТИЯ

- - не стоит пить сок сразу перед едой или сразу после неё, а за 20- 30 минут до еды, что максимально эффективно для организма;



- смесь фруктового и овощного сока не только вкуснее каждого из них, но и гораздо полезнее;



- не добавляйте в свежий сок ни соль, ни сахар.



- Пейте свежавыжатые соки (полстакана в день) и будьте здоровы.



ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО

- Если дети будут знать, что можно приготовить соки из чего хочешь, то они откроют для себя новые вкусы. Так как соки изготавливаются из свежих фруктов, то они содержат в себе большую группу полезных витаминов, которые важны для детей и взрослых.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Актуализация знаний о пользе употребления соков;
2. Информирование о процессе приготовления свежих соков;
3. Передача информации родителям, родственникам.