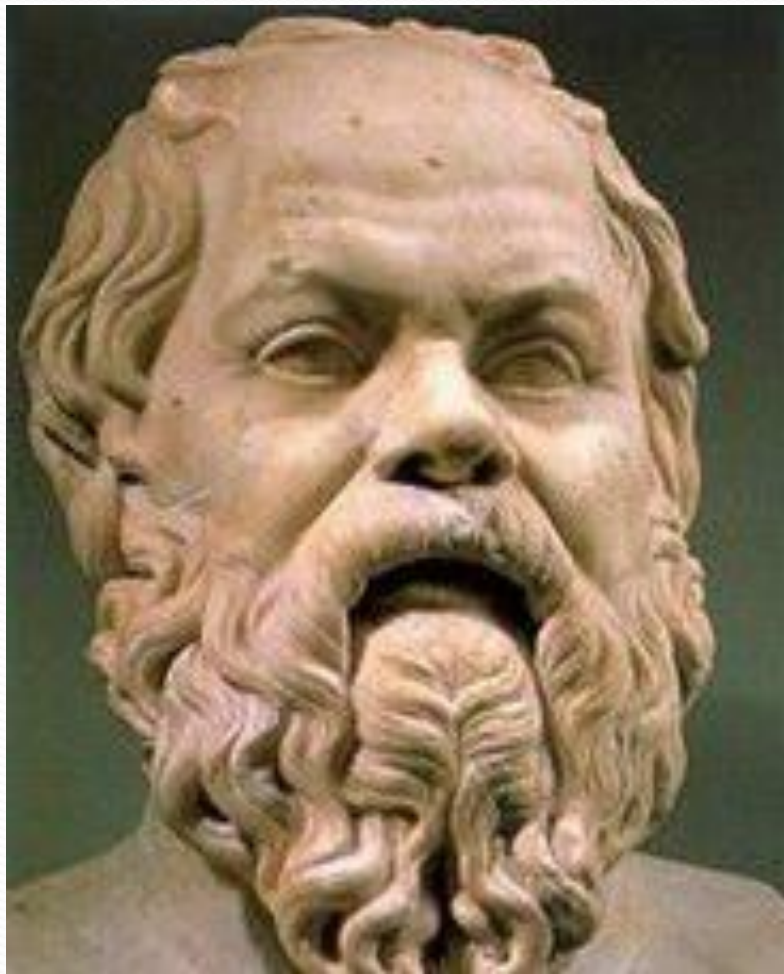


Питание и здоровье



СОКРАТ

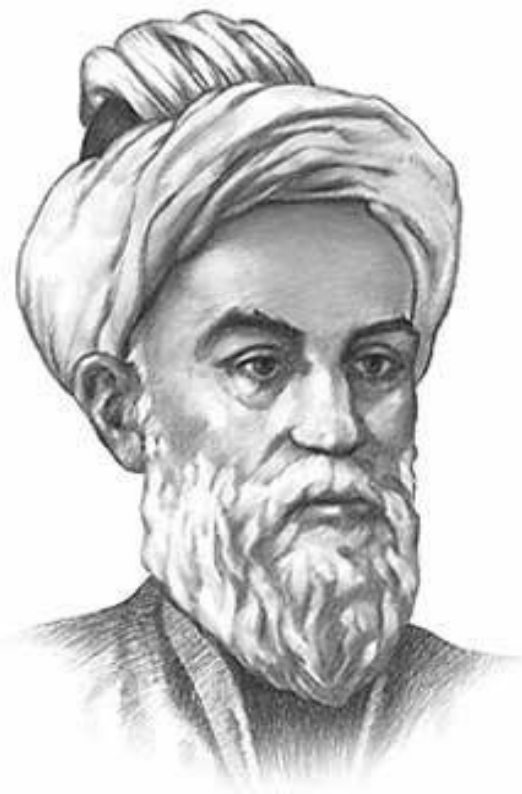


Здоровый образ жизни

- Правильное питание
- Закаливание
- Физический труд
- Правила личной гигиены

Питание

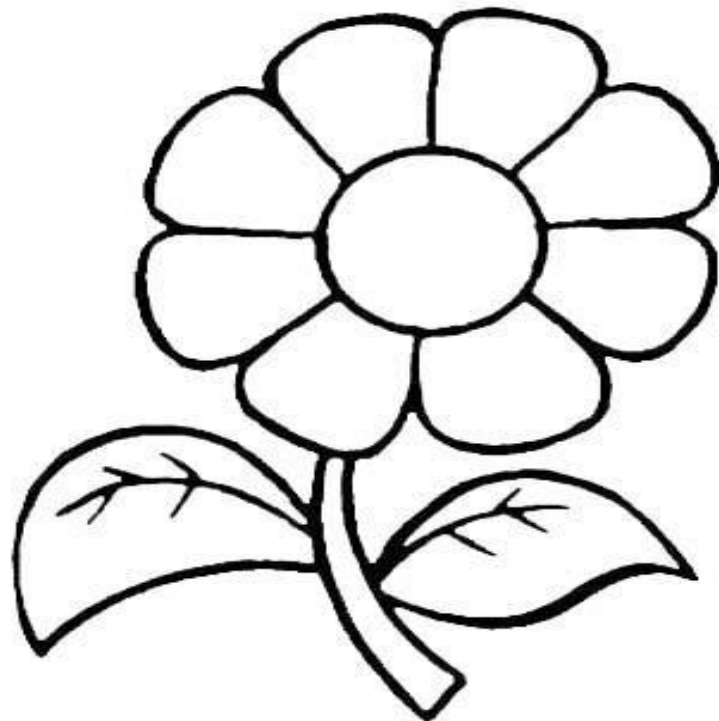
- Питание – поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи.
- Питание дает нам возможность жить.
- Питание - представляет собой сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и поглощения организмом питательных веществ.



АВИЦЕННА
(Абу-Али ибн Сина)
ок. 980-1037



Игра «Ромашка»



Казимир Функ



Витамины



Витамин С

| | | | | | |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1200 мг | 20 мг | 25 мг | 40 мг | 60 мг | 70 мг |
| 250 мг | 200 мг | 150 мг | 200 мг | 150 мг | 100 мг |
| 200 мг | 150 мг | 100 мг | 150 мг | 60 мг | 45 мг |

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

nadietah.ru

Содержание витамина С в продуктах

© Ivolodina / Фотобанк Лори

lori.ru / 2.929.507



Витамин С

ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



В

ВИТАМИН **В**



Витамин А



ВИТАМИН



Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Каша



Эксперимент

Эксперимент №1 с Кока-колой:

Мы взяли 2 ржавых гвоздя, поместили их на 4 часа в Кока - Колу.

Результат: ржавчина с гвоздей сошла легко.

Эксперимент №2 с сухими концентратами «INVITE+» апельсин и «YUPI» фруктовый коктейль.

Взяли 3 яйца и сварили их: одно яйцо варили в обычной воде, а другое – в разведенном в воде концентрате «INVITE+», третье - в разведенном в воде концентрате «YUPI».

Результат: яйцо сваренное в обычной воде осталось белого цвета, яйцо сваренное в «INVITE+» стало оранжевого цвета и яйцо сваренное в «YUPI» стало красного цвета.

ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ – E621 -

**усиливает вкусовое восприятие,
воздействуя на центры удовольствия**

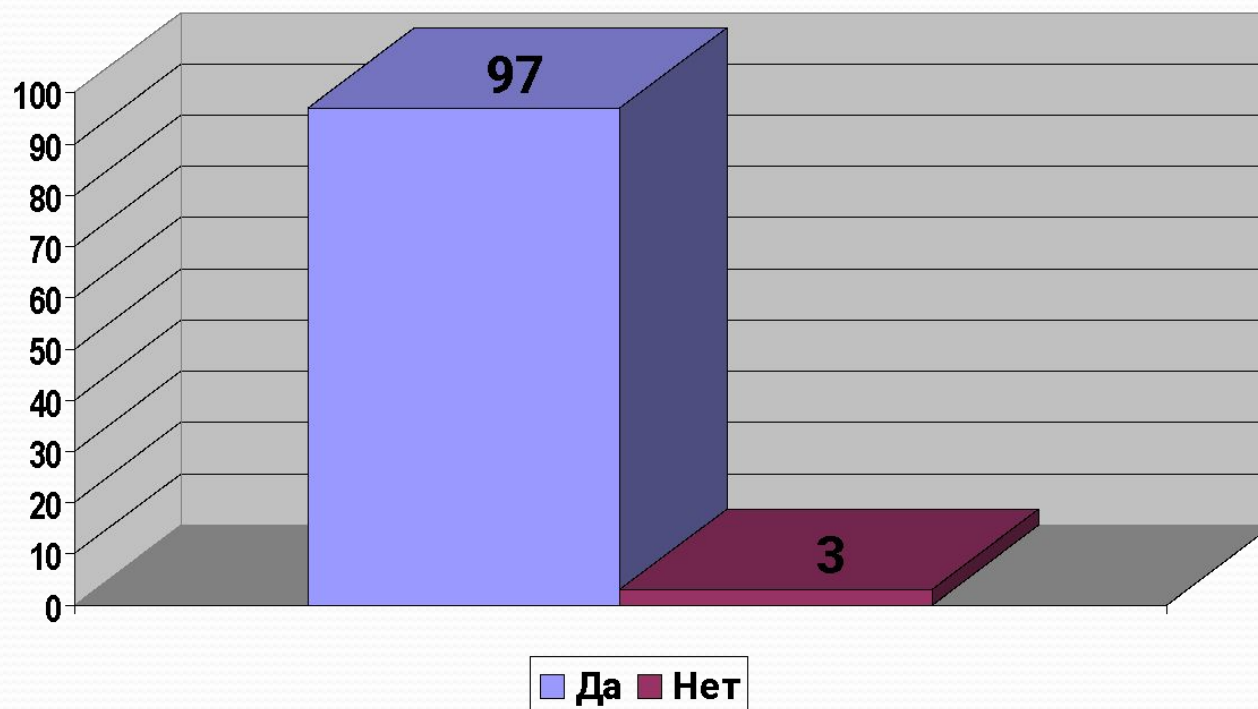


**E621 - негативно влияет на головной
мозг, нарушает психику, ухудшает
состояние больных бронхиальной астмой,
приводит к разрушению сетчатки глаза и
глаукоме.**

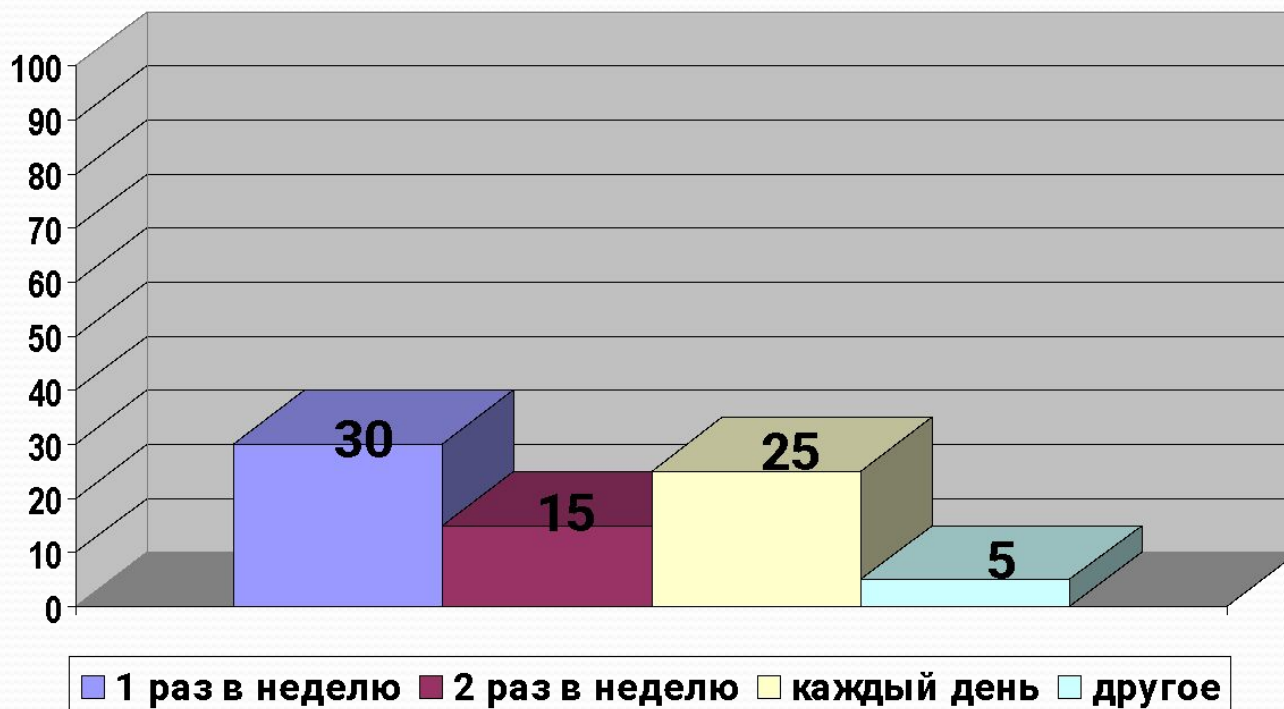
**ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ действует как
НАРКОТИК !!!**



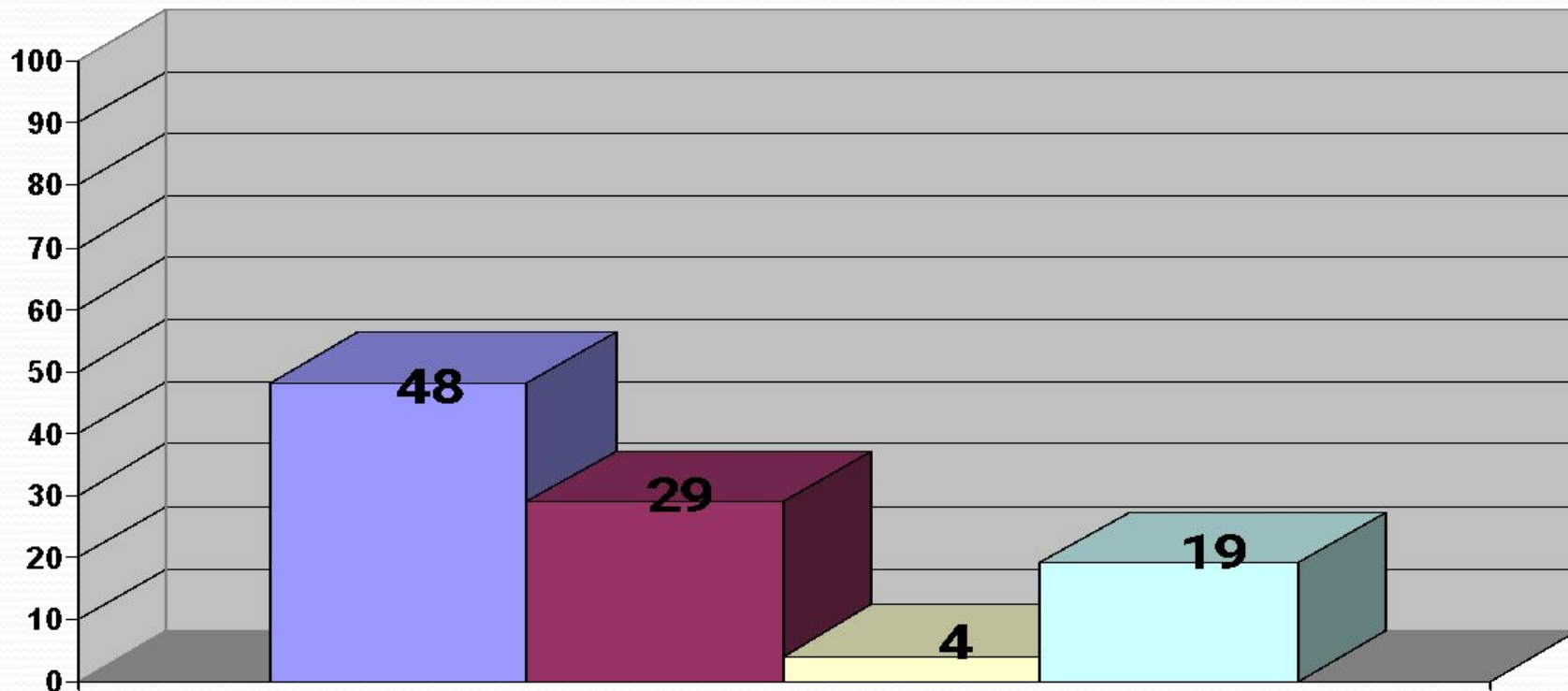
Употребляете ли вы газированные напитки?



Как часто вы употребляете газированные напитки?



Почему вы употребляете газированные напитки?



- Вкусно
- Утоляют жажду
- Привлекает яркая этикетка на бутылке
- Просто так

Рекомендации

- **Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.**
- **Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.**
- **Пейте свежеприготовленные соки.**
- **Обходитесь без газированной воды.**
- **Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.**
- **Не употребляйте супы и лапшу быстрого приготовления, готовьте сами.**
- **В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.**

Пирамида здорового питания





Помните!

- **Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.**
- **Берегите здоровье!**
- **Спасибо за внимание!**