

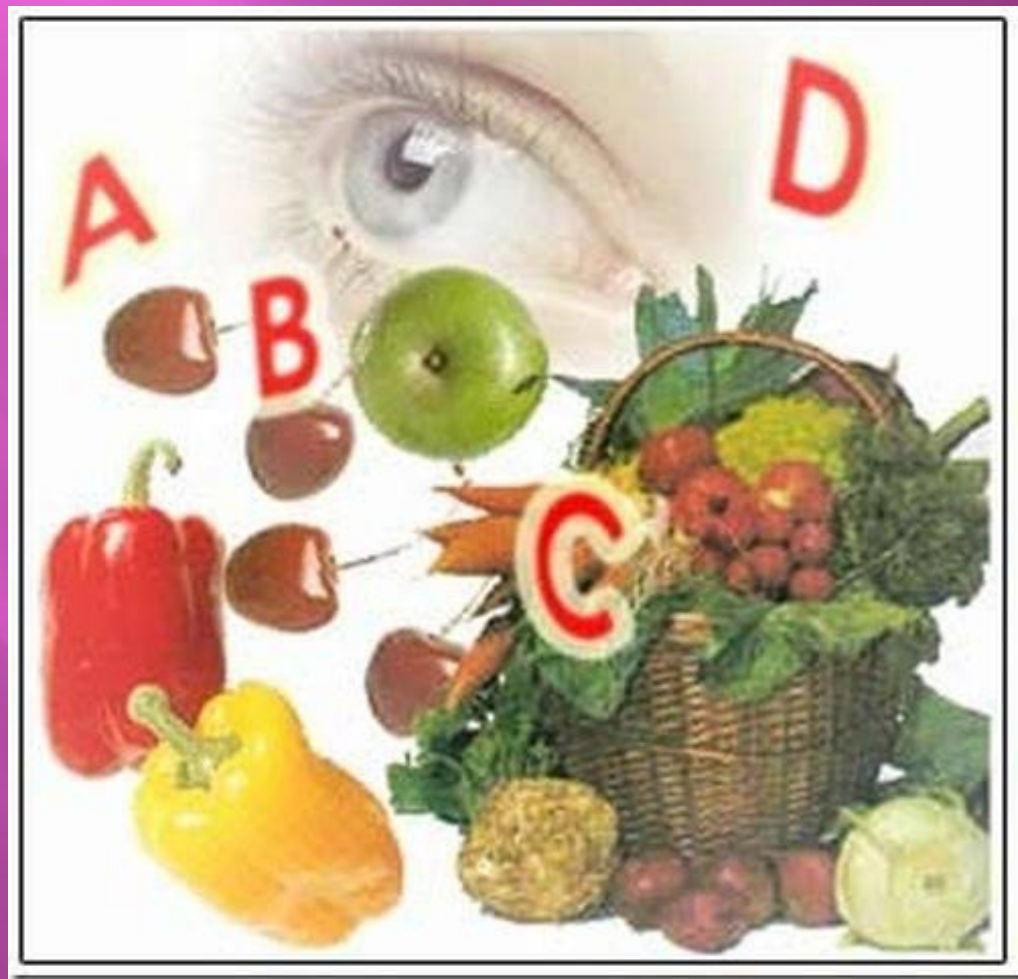
ЧЕМ БОГАТЫ НАШИ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ?



Витаминами, белками, углеводами, жирами



**А знаете ли вы, какие
продукты наиболее
богаты витамином а?**



Витамин а

ВИТАМИН

А

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!



**С каким детским
заболеванием связан
недостаток витамина d?**



рахит

Девочка 4 лет, постлая
постепенно с 2-летнего
возраста (она слону)
отличается нервно-
сосудистой деформацией
нижних конечностей,
деформацией черепа и грудной
клетки, разлитическим
браслетом.



PPT4WEB.ru



Не солено, не варено, а едят



МОЛОКО



В воде родится,
а воды боится?



СОЛЬ



Придумайте вторую строчку стихотворения

- Ешьте дети мандарины



Что лишнее?



**Клюква – за ней человек не
ухаживает, она растет на болоте**



Отгадай ребус



майонез



helpster.ru

Простые истины

Всякий раз, когда едим
О здоровье думаем:
«Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем»!
Чтобы хворь вас не застала,
В зимний утренний денек,
В пищу вы употребляйте
Лук зеленый и чеснок.





Золотые правила питания:

- а) главное - не переедайте.
- б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Наиболее вредные пищевые добавки Е

| Пищевая добавка | Вредное действие | Пищевая добавка | Вредное действие | Пищевая добавка | Вредное действие | Пищевая добавка | Вредное действие |
|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|
| E 102 | O! | E 180 | O! | E 280 | P | E 463 | PX |
| E 103 | (3) | E 201 | O! | E 281 | P | E 465 | PX |
| E 104 | П | E 210 | P | E 282 | P | E 466 | PX |
| E 105 | (3) | E 211 | P | E 283 | P | E 477 | П |
| E 110 | O! | E 212 | P | E 310 | C | E 501 | O! |
| E 111 | (3) | E 213 | P | E 311 | C | E 502 | O! |
| E 120 | O! | E 214 | P | E 312 | C | E 503 | O! |
| E 121 | (3) | E 215 | P | E 320 | X | E 510 | OO!! |
| E 122 | П | E 216 | P (3) | E 321 | X | E 513E | OO!! |
| E 123 | OO!! (3) | E 219 | P | E 330 | P | E 527 | OO!! |
| E 124 | O! | E 220 | O! | E 338 | PX | E 620 | O! |
| E 125 | (3) | E 222 | O! | E 339 | PX | E 626 | PK |
| E 126 | (3) | E 223 | O! | E 340 | PX | E 627 | PK |
| E 127 | O! | E 224 | O! | E 341 | PX | E 628 | PK |
| E 129 | O! | E 228 | O! | E 343 | PK | E 629 | PK |
| E 130 | (3) | E 230 | P | E 400 | O! | E 630 | PK |
| E 131 | P | E 231 | BK | E 401 | O! | E 631 | PK |
| E 141 | П | E 232 | BK | E 402 | O! | E 632 | PK |
| E 142 | P | E 233 | O! | E 403 | O! | E 633 | PK |
| E 150 | П | E 239 | BK | E 404 | O! | E 634 | PK |
| E 151 | BK | E 240 | P | E 405 | O! | E 635 | PK |
| E 152 | (3) | E 241 | П | E 450 | PX | E 636 | O! |
| E 153 | P | E 242 | O! | E 451 | PX | E 637 | O! |
| E 154 | PK, PД | E 249 | P | E 452 | PX | E 907 | C |
| E 155 | O! | E 250 | PД | E 453 | PX | E 951 | BK |
| E 160 | BK | E 251 | PД | E 454 | PX | E 952 | (3) |
| E 171 | П | E 252 | P | E 461 | PX | E 954 | P |
| E 173 | П | E 270 | O! д/д | E 462 | PX | E 1105 | BK |