

Здоровье –
благо и счастье
для каждого
человека



**Путешествие в
страну здоровья**

Здоровье –

благо и счастье для каждого человека и необходимое условие для его нормальной жизнедеятельности

Одним из важных факторов влияющих на состояние здоровья, является питание

Тест

« Правильно ли мы питаемся? »



1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

- а) Всегда, круглый год
- б) Иногда, когда заставляют
- в) Никогда



2. Сколько раз в день вы едите?

а) 4 – 6 раз

б) 3 раза

в) 2 раза

г) 7 – 8 раз, сколько захочу



3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- а) Ежедневно, несколько раз
- б) 2 - 3 раза в неделю
- в) Очень редко
- г) Никогда



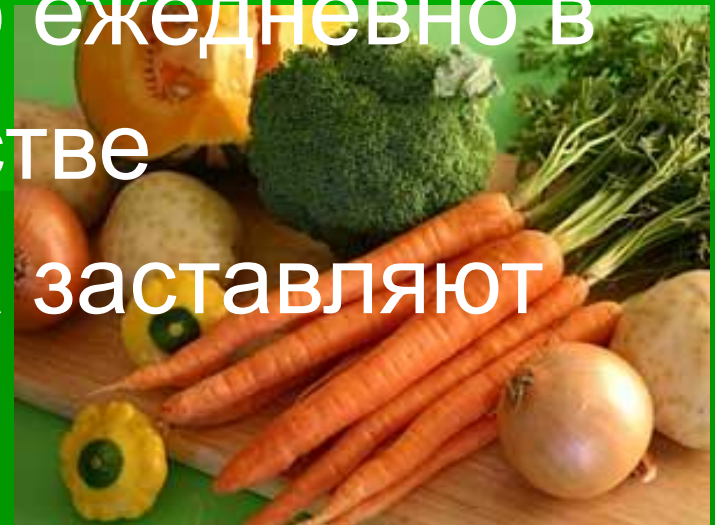
4. Когда и что вы едите на ночь ?

- а) Мясо с гарниром в 9 часов
- б) Кашу молочную в 9 часов
- в) стакан кефира или молока в 9 часов
- г) Ем когда захочу и что захочу в 11 часов



5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- а) Иногда петрушку и укроп в супе, салате
- б) Лук и чеснок не ем
- в) Все это употребляю ежедневно в небольшом количестве
- г) Ем иногда или когда заставляют



Результаты теста

а) -5

б) -2

в) -0

г) -0

а) -5

б) -3

в) - 0

г) -0

а) -5

б) -3

в) - 1

г) -0

а) -5

б) -2

в) -5

г) -0

а) -1

б) -0

в) -5

г) -2

Результаты теста

Если вы набрали 13 – 15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас режим питания.

Если вы набрали 9 – 12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

Если вы набрали 0 – 9 баллов, вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет для вашего здоровья

Команда «Овощи»

Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг .

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы.

Лук



Команда «Фрукты»

С лица – желто,
Во рту кисло !

Лимон



Команда «Овощи»

Сверху зелено,
Внизу красно,
В землю вросло.

Морковь



Команда «Фрукты»

Круглый – круглый, сладкий –
сладкий

С полосатой кожей гладкой.

А разрежешь – посмотри

Красный – красный он внутри!

Арбуз



Команда « Овощи »

В бордовых корнеплодах

Лекарство от запора.

Давление понижает,

И кровь оздоравливает.

Салат - от ожиренья.

А сок – от воспаленья.

Свекла



Команда «Фрукты»

Желтый круглый, - ты откуда?

Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож.

Можешь съесть меня, но только

Раздели сперва на дольки.

Как меня ты назовешь ?

Апельсин



Команда « Овощи »

Сидит Ермошка
На одной ножке,
На нем сто одежек,
И все без застежек.

Kanycma



Команда «Фрукты»

Эти вкусные плоды
Всем знакомы с древности.
Все, кто ели, не болели,
Зубы белые блестели,
Малокровие, ожирение
Побеждают без сомнения.
Есть варенье, сок, пюре
И аптека во дворе.

Яблоко



Команда «Овощи»

Ягода красна,
Ягода вкусна,
Режь да соли!
Ешь да хвали!

Томат



Команда «Фрукты»

Плод, пригодившийся
боксерам

Груша



Содержание питательных веществ в овощах и фруктах

Овощи и фрукты	Минеральные вещества	Витамины
Капуста	Калий, кальций, натрий, магний, железо, фосфор	В1, В2, В6, РР, С
Морковь	Кальций, калий, фосфор, магний, йод, железо	А, РР, Е, С, В1, В», В6
Свекла	Калий, натрий, марганец, железо	С, Р, В1, В2
Томат	Соли калия и магния	Высокое содержание А, аскорбиновая кислота, В1, В2, В6, РР, К
Огурцы	Соли кальция и магния, 90% воды	С
Укроп	Калий, железо	С, каротин, В1, В2, В6
Яблоки	Железо, калий	В1, В2, С, РР, К, Е, каротин, фолиевая кислота
Апельсин	Кальций, калий, магний	Аскорбиновая кислота, каротин, В1, В2, С
Слива	Калий	В1, В2, С, каротин
Арбуз	Железо, магний, калий, никель, марганец	Р, В1, В2, каротин, фолиевая кислота

Овощи и фрукты
Любят все на свете,
Бабушки и дети
Секреты знают эти.
Виноград и вишня
Лечат все сосуды.
Абрикос – от сердца,
Груша – от простуды.
Апельсин, как витамин,
Знают все, незаменим.
Ешьте фрукты, здоровейте,
Пейте сок и не болейте!

*Спасибо за
внимание!*

