

**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



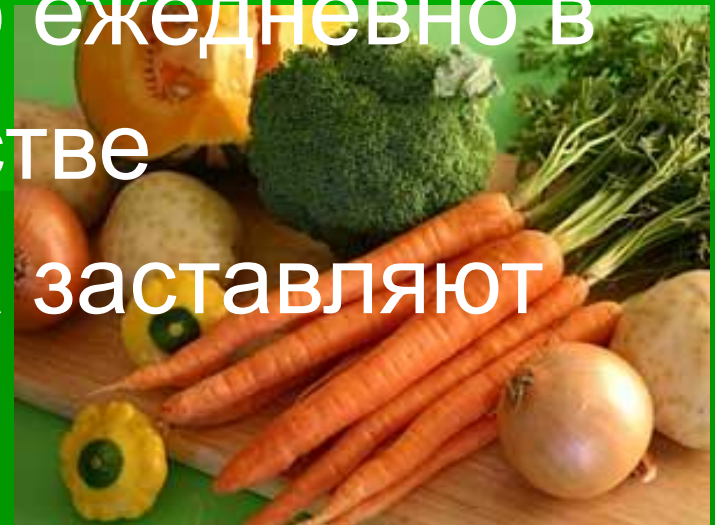
## 4. Когда и что вы едите на ночь ?

- 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!*

