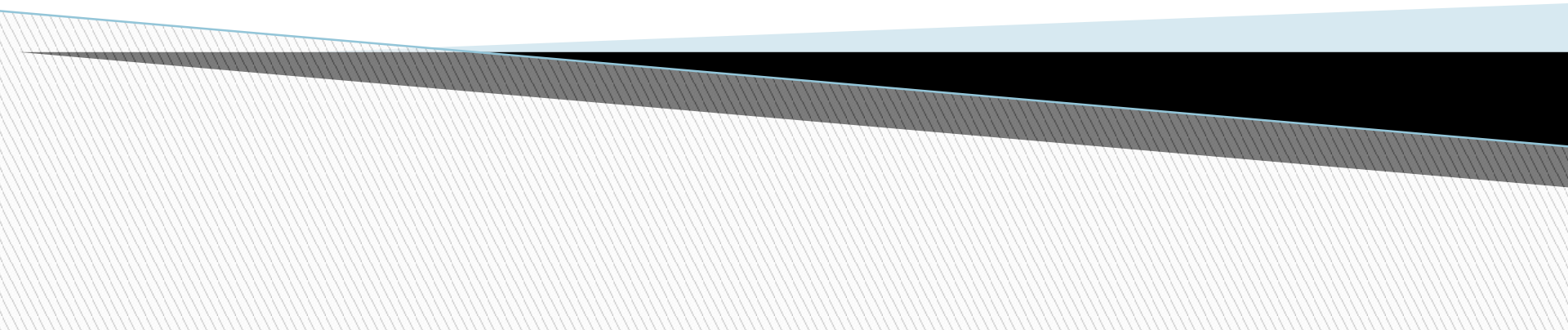


О здоровой и вредной пище.

Педагог дополнительного образования – Базунова
Н.А.

ГБОУ СОШ №332 СВАО. Москва.



Ты есть то, что ты ешь!



Небольшой список продуктов, которые благотворно влияют на здоровье человека

Морковь → глаза

Если нарезать морковь пластинками с небольшим скосом, то можно увидеть, как сильно этот овощ похож на глаз, настолько, что в ней имеются линии, имитирующие человеческую радужную оболочку. И ведь, правда, что кушая морковь каждый день, вы питаете свои глаза множеством витаминов и антиоксидантов, помогающих снижать угрозу зоркости зрения.

Полезная еда.



Грецкий орех – мозг.



Извилины и складочки грецкого ореха придают его форме точную копию нашего головного мозга с левым и правым полушариями. Поэтому мы не удивляемся, что грецкий орех считается «питанием для серого вещества», ведь в нем содержится высокая концентрация полезной омега-3 полиненасыщенной жирной кислоты, отвечающей за правильное функционирование мозга.

Вкусная и здоровая пища.



Сельдерей – кости



Тонкие и длинные стебли травы сельдерея похожи на наши кости. Эта трава одна из главных источников кремния для организма. Кремний регулирует правильную минерализацию костей.

Приятного аппетита!



Помидоры – сердце



Если разрезать целый помидор пополам, то вашему взгляду откроются многочисленные камеры, близко напоминающие структуру строения сердца. Опыты показали, что благодаря большому содержанию пигмента ликопина, употребляя томаты в пищу, человек снижает риск возникновения сердечных заболеваний. Также было доказано, что усваиваемость пигмента возрастает в десять раз за счет добавленного в блюдо оливкового или подсолнечного масла.

Морепродукты и овощи.



Будьте здоровы!

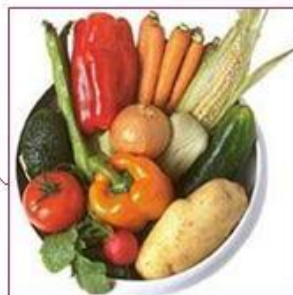
Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит.

Принимать еду необходимо в одно и тоже время.



Самая *полезная* пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.

Очень полезно есть овощи и фрукты.



Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища.



Твой скрытый враг!



Вредная еда -
твой скрытый враг!

Вредная еда.



Вкусно? Но вредно!!!



Думай о том, что ты ешь!



Опасно для здоровья!



Сладкий яд!



Внимание! Опасность!



Береги здоровье с молодуду!

