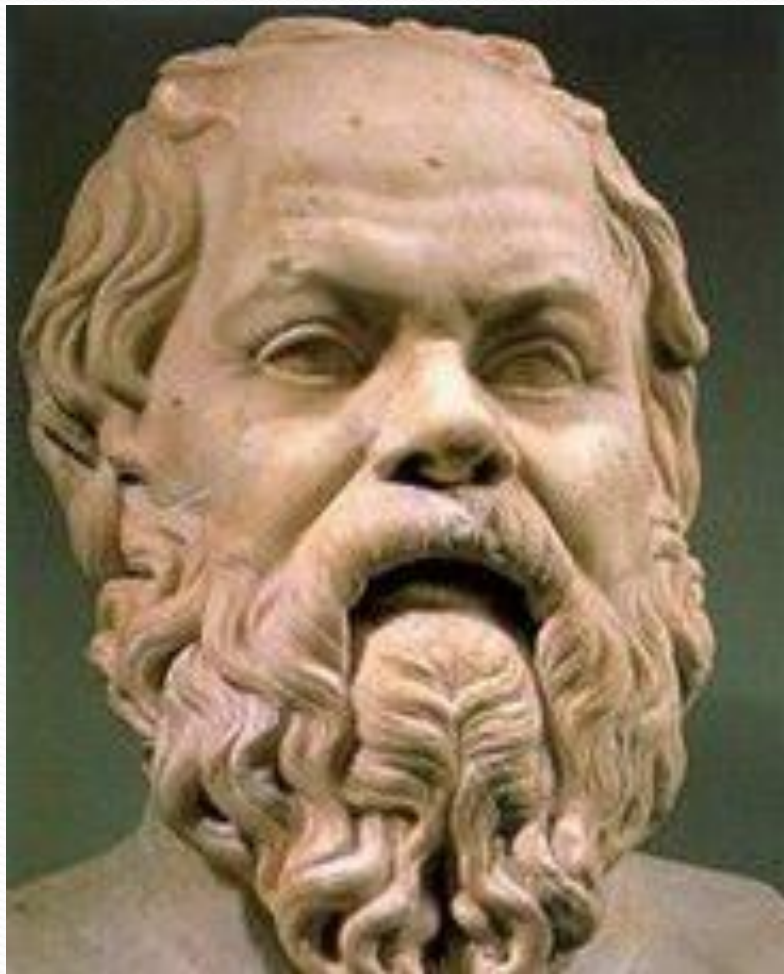


# Питание и здоровье



# СОКРАТ

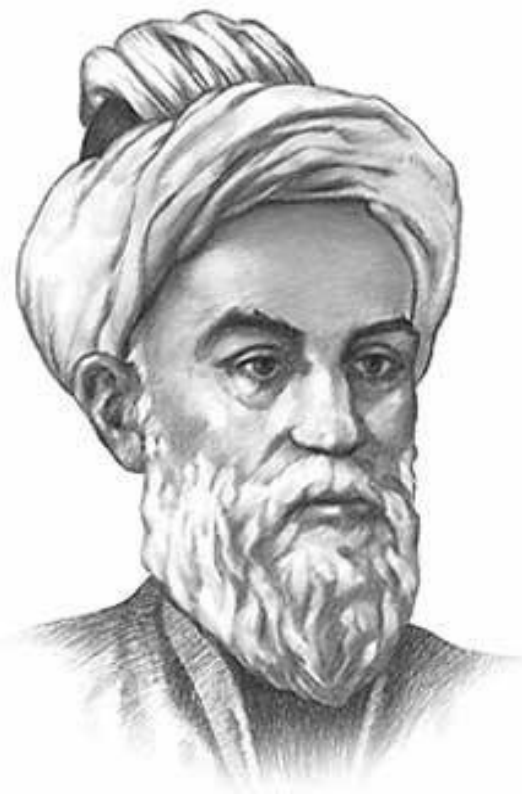


# Здоровый образ жизни

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

# Питание

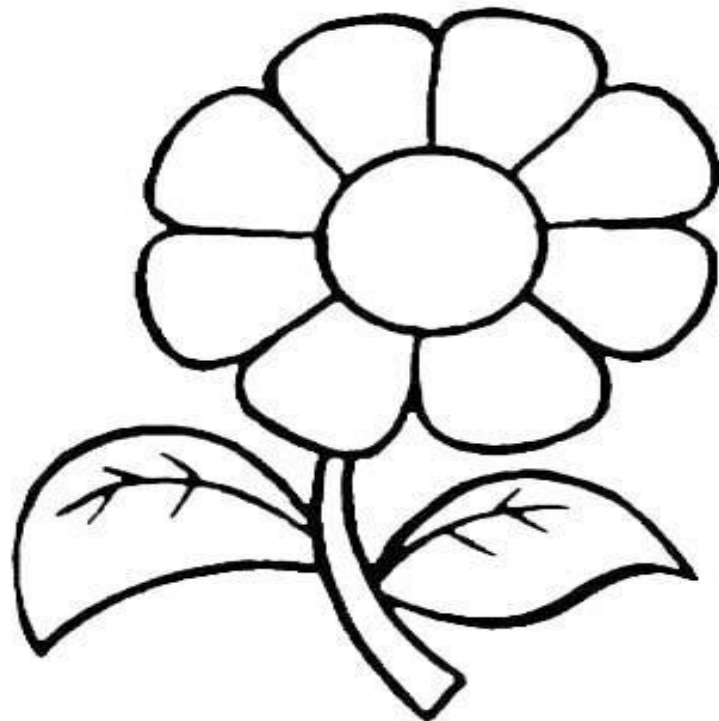
- Питание – поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи.
- Питание дает нам возможность жить.
- Питание - представляет собой сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и поглощения организмом питательных веществ.



**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
70 мг	90 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

**В**ИТАМИН

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**

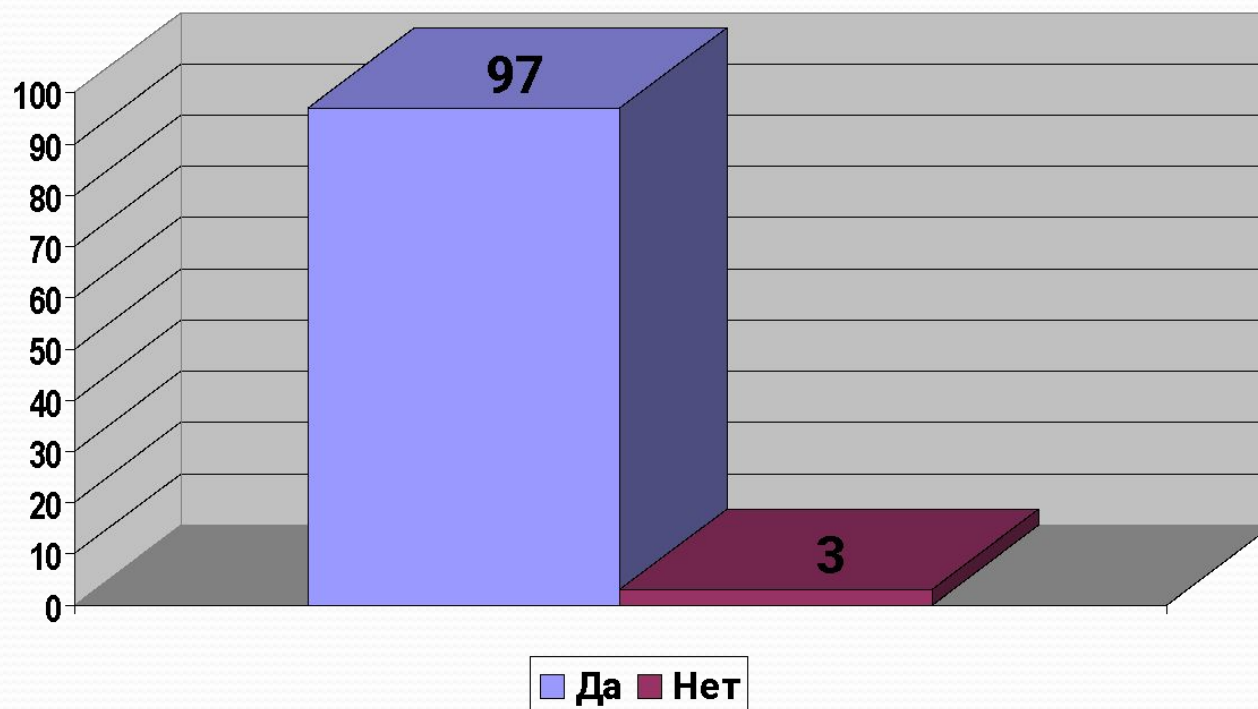


**E621 - негативно влияет на головной  
мозг, нарушает психику, ухудшает  
состояние больных бронхиальной астмой,  
приводит к разрушению сетчатки глаза и  
глаукоме.**

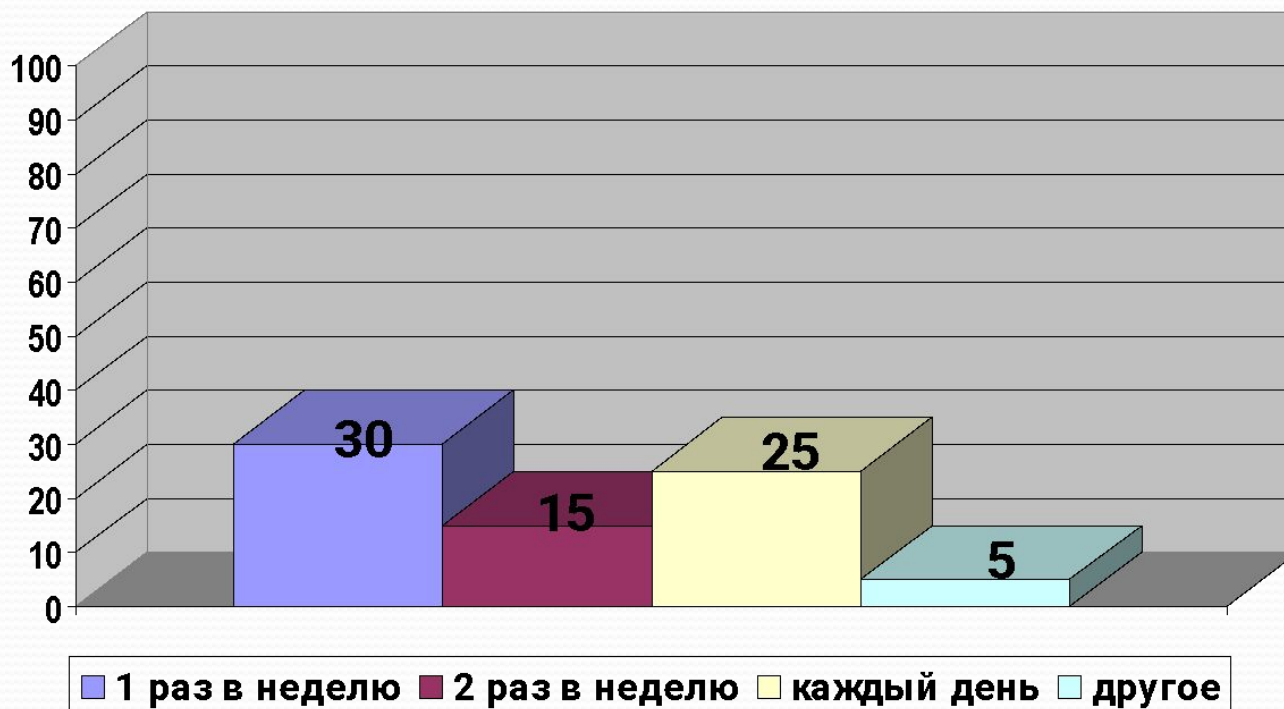
**ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ действует как  
НАРКОТИК !!!**



## Употребляете ли вы газированные напитки?

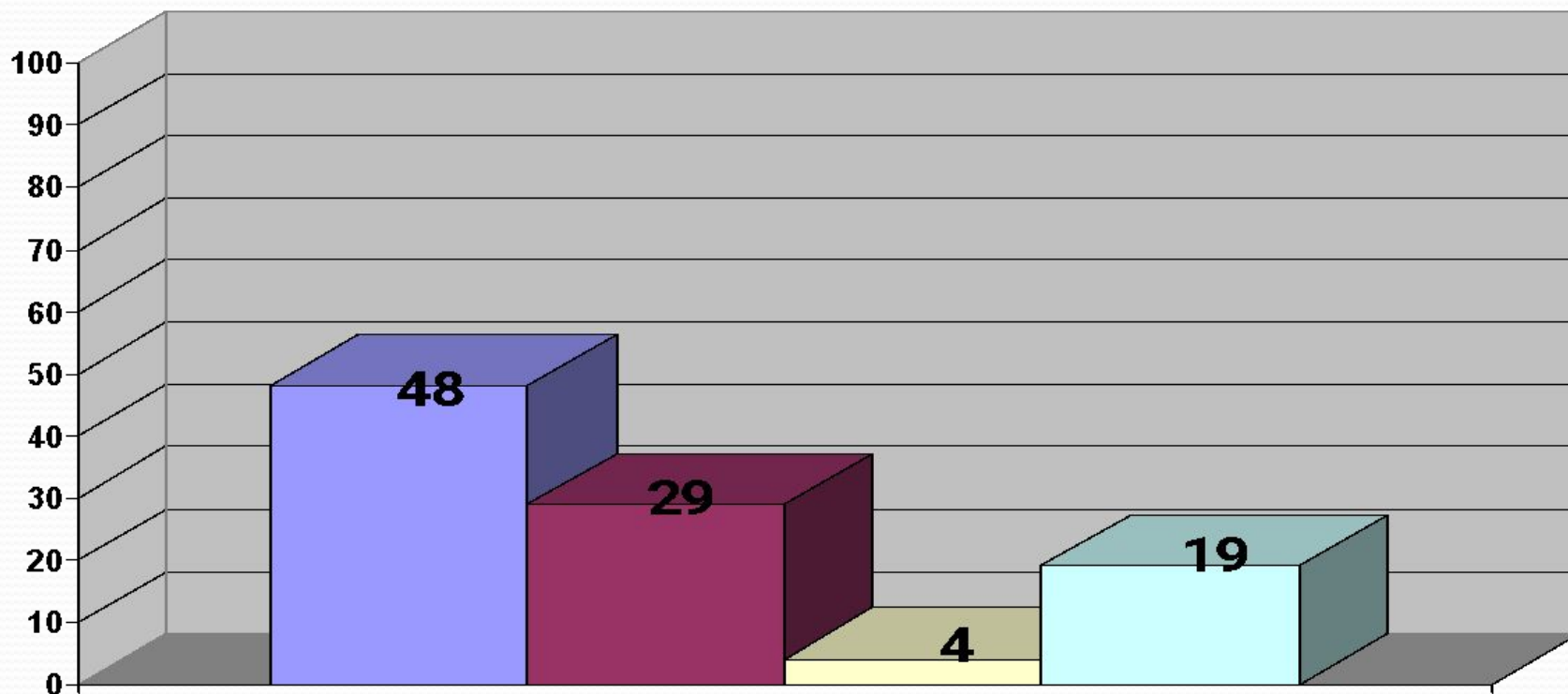


## Как часто вы употребляете газированные напитки?





## 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!**