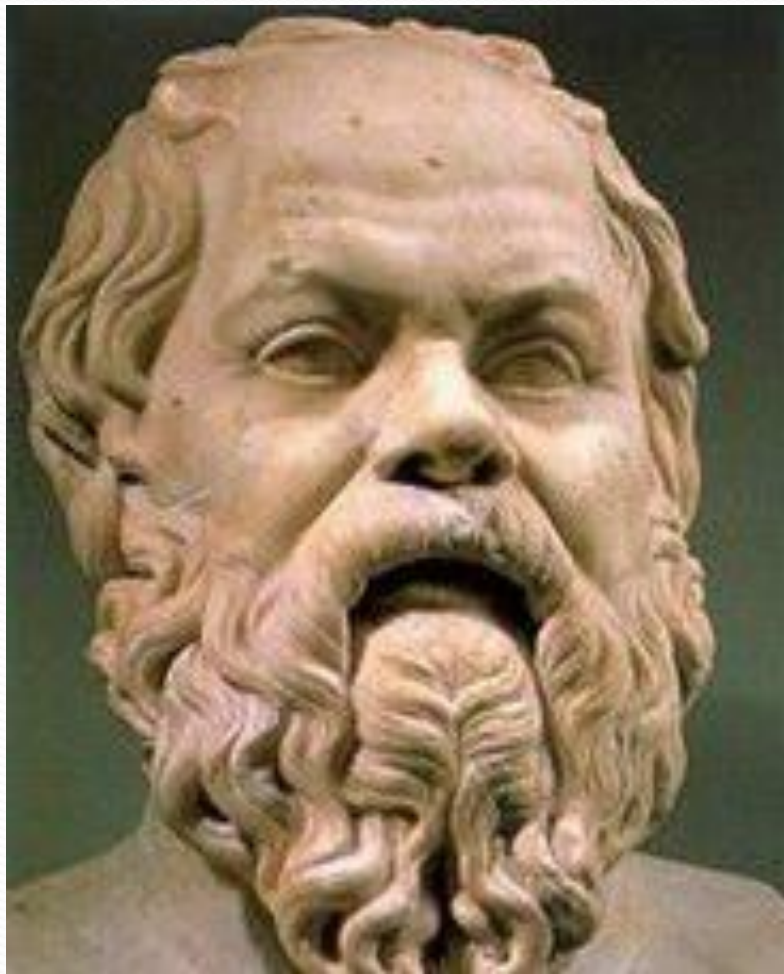


# Питание и здоровье



# СОКРАТ



# Здоровый образ жизни

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

# Питание

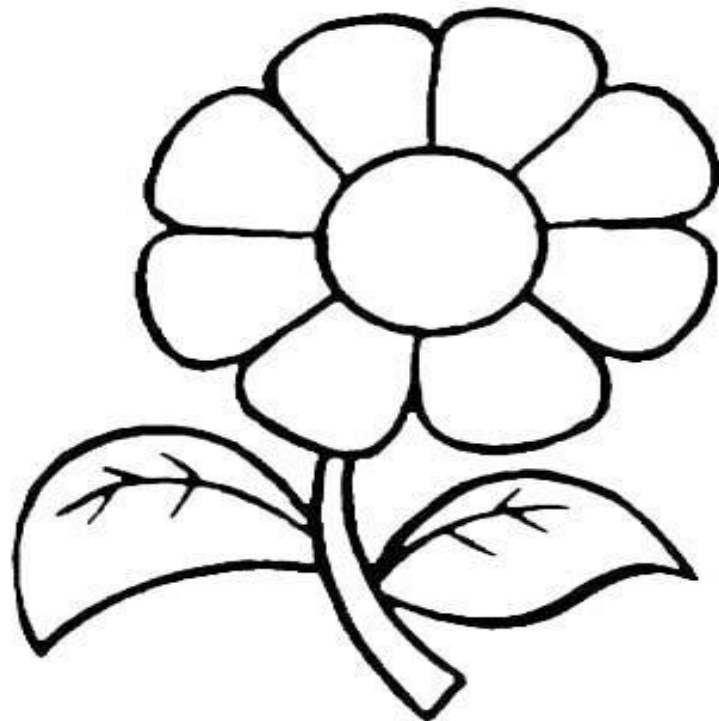
- Питание – поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи.
- Питание дает нам возможность жить.
- Питание - представляет собой сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и поглощения организмом питательных веществ.



**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 | 150 мг | 100 мг | 70 мг |
| 150 мг  | 200 мг | 200 мг | 150 мг | 100 мг | 90 мг |
| 200 мг  | 150 мг | 100 мг | 150 мг | 100 мг | 90 мг |
| 200 мг  | 150 мг | 100 мг | 150 мг | 100 мг | 90 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

elousowa.ru

elousowa.ru

elousowa.ru

# 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**

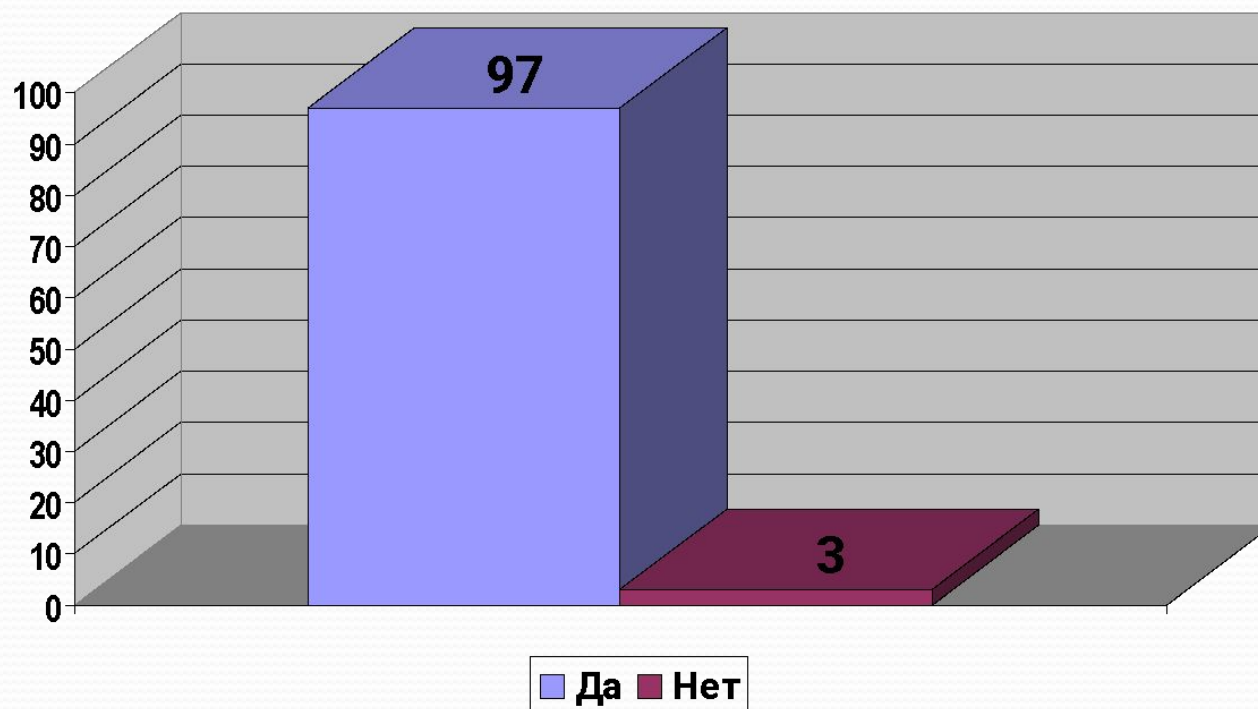


**E621 - негативно влияет на головной  
мозг, нарушает психику, ухудшает  
состояние больных бронхиальной астмой,  
приводит к разрушению сетчатки глаза и  
глаукоме.**

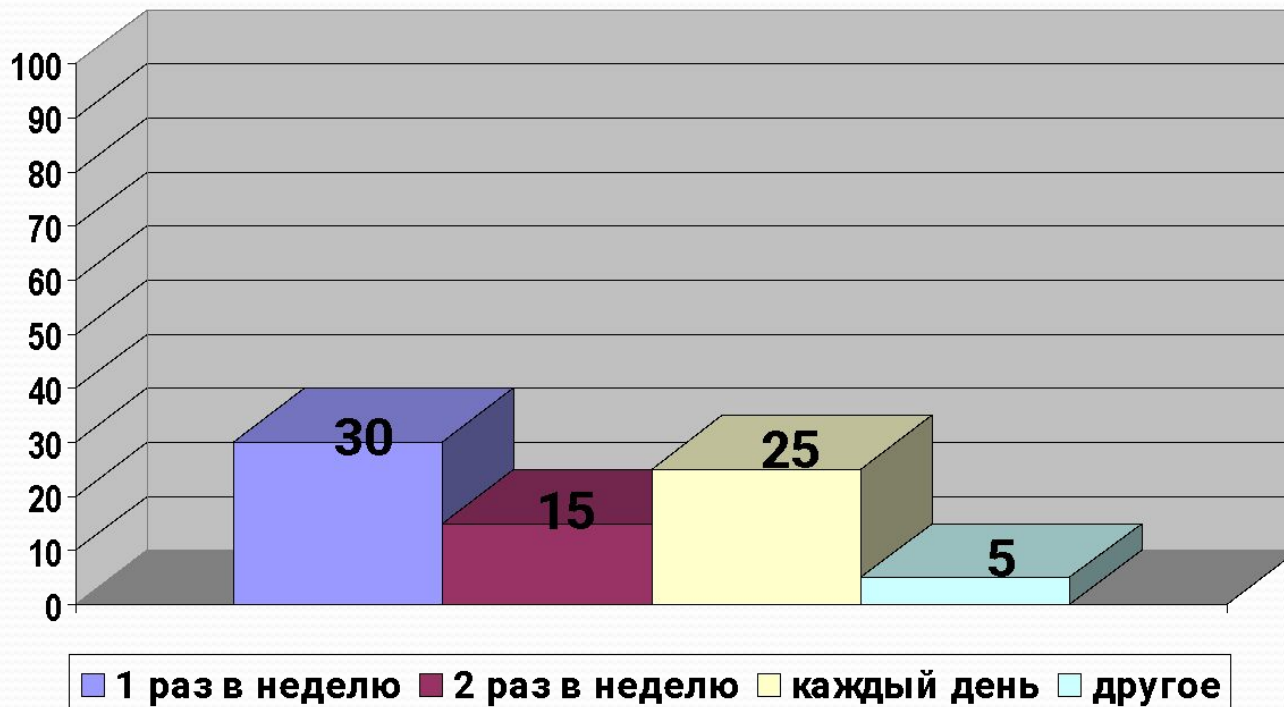
**ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ действует как  
НАРКОТИК !!!**



## Употребляете ли вы газированные напитки?

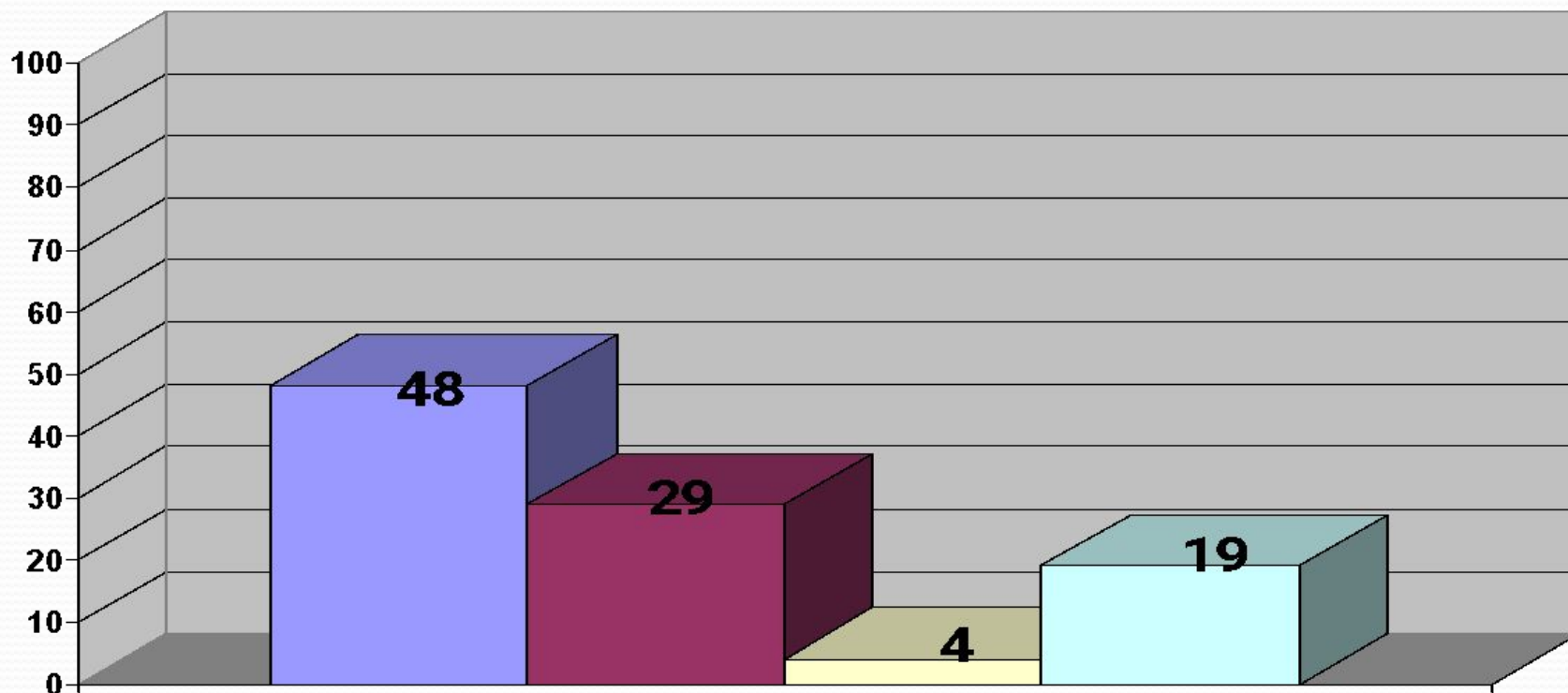


## Как часто вы употребляете газированные напитки?





## 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!**