

---

# Витамины и здоровье

---



Презентацию подготовили:  
Ученицы 5 "А" класса  
МБОУ Лицея № 35  
г.Ставрополя: Кузнецова Полина.  
Гаврикова Софья.  
Исакова Диана. —————  
Солодовникова Елизавета.  
Колесникова Анастасия.  
Агасиева Лейла.

---

# Здоровье



Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный  
скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.

Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.

# Зачем нужно вести здоровый образ жизни?



1. Прожить долгую, счастливую жизнь и встретить старость с улыбкой на лице.
2. Получать удовольствие от жизни
3. Жизнь без болезней (цель укрепить своё здоровье)
4. Будете гордиться собой.
5. Здоровые дети.
6. Хорошее настроение.
7. Красивое подтянутое тело даже в зрелом возрасте.
8. Быть способным защитить себя и своих близких в экстремальных ситуациях.
9. Сохраните молодость и замедлите процесс старения.
10. Большой заряд сил и энергии.
11. Забудете, что такое депрессии и стресс, станете чаще улыбаться.
12. Подадите отличный пример вашим детям, ведь если вы не будете вести здоровый образ жизни, то у вас не получится вырастить ребенка в здоровой атмосфере.



# Как начать вести здоровый образ жизни



Для того, чтобы оставаться здоровым, с нашей точки зрения, нужно соблюдать пять принципов:

Активно двигаться

Питаться здоровой пищей

Очищать и укреплять свой организм

Культивировать здоровое мышление

и развивать силу воли

Стремиться к получению новых знаний о своём здоровье

# Полезные советы для здоровья.



1. Занимайтесь спортом.
2. Закаляйтесь!
3. Ешьте полезную еду.
4. Не ешьте фастфуд и др.
5. Откажитесь от мучного и сахара.
6. Ешьте больше фруктов, ягод и овощей.
7. Пейте больше воды.

# Витамины



Витамины нам  
полезны,  
Это точно знаю.  
Только их не из  
таблеток  
Я употребляю.  
Получаю их из пищи  
Вкусной и полезной.  
Где же прячутся они?  
Очень интересно.  
Объясняет мама мне  
Они прячутся везде.  
Ты из фруктов,  
овощей,  
Получай их поскорей.



# Какие витамины полезны для роста ?



витамин D, известный всем ускоритель роста и помощник в формировании скелета у детей. Именно витамин D обеспечивает нормальное обеспечение костей и хрящей кальцием, благодаря чему скелет растёт настолько быстро, насколько это возможно для каждого конкретного человека.

витамины группы B, причём практически все: B1, B2, B3, B5, B6, B9 и B12. Все они участвуют в тех или иных реакциях метаболизма и обмена веществ, и все обеспечивают в растущем организме присутствие необходимых ему белков, жиров, углеводов и различных производственных.

# Какие витамины содержатся в фруктах, овощах?



## Витамин А

Содержится в моркови, помидорах, красном перце.

## Витамин В1

Содержится в горохе, фасоли, помидорах, шпинате и некоторых других овощах. Он укрепляет нервную систему, предотвращает нарушения пищеварения, улучшает усваиваемость углеводов. Суточная потребность в нем 2-3 мг, но его отсутствие может способствовать развитию заболеваний.



# Виды полезных витаминов:



Витамины для волос.

Витамины для беременных.

Витамины для костей.

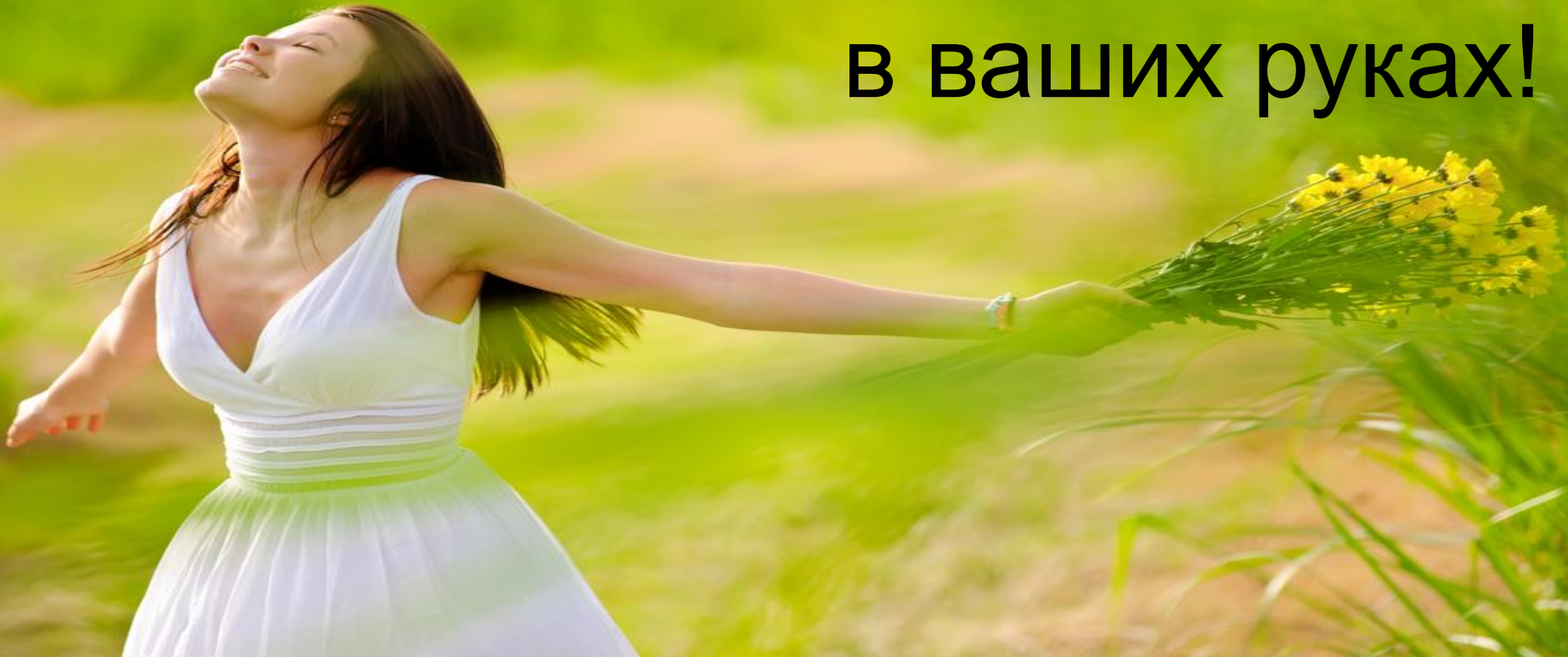
Витамины для горла.

Витамины для глаз.

Витамины для ногтей.

Витамины для кошек и собак.

Ваше  
здоровье-  
в ваших руках!



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ !

