



ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ

Автор - Шишова З.В.



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ







ЗАГРЯЗНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

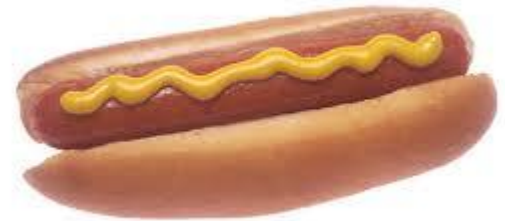


ЗАБОТА О ЧИСТОТЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ









Самые вредные продукты питания

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1 ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

4.2 ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5 НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



Улыбайтесь!
Вам идет:)



ХОРОШ
ЕЕ

НАСТРОЕН
ИЕ





ОБЩЕН

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ:

1. ЗНАКОМСТВО
2. ПРИЯТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ
3. ТОВАРИЩЕСТВО
4. ДРУЖБА



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ





ПОЛЕЗНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ





**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ**