

*Как питаешься, так  
и улыбаешься...*

Выполнила: Учитель англ.языка I кат  
Ярцева Татьяна Владимировна

Здоровье – не всё, но всё без здоровья  
– НИЧТО.

Сократ



«Здоровье дороже богатства»

«Здоровья не купишь»

«Дал бы бог здоровья, и счастье найдешь.»





- 10% - заложено в нас генетически
- 5% - нам дает медицина
- 85% - зависит от нас самих



Белки

Главный строительный материал для клеток

Макроэлементы

Жиры

Служат организму энергетическим резервом

Микроэлементы

Углеводы

Дают нам необходимую для работы энергию

Витамины



Белки



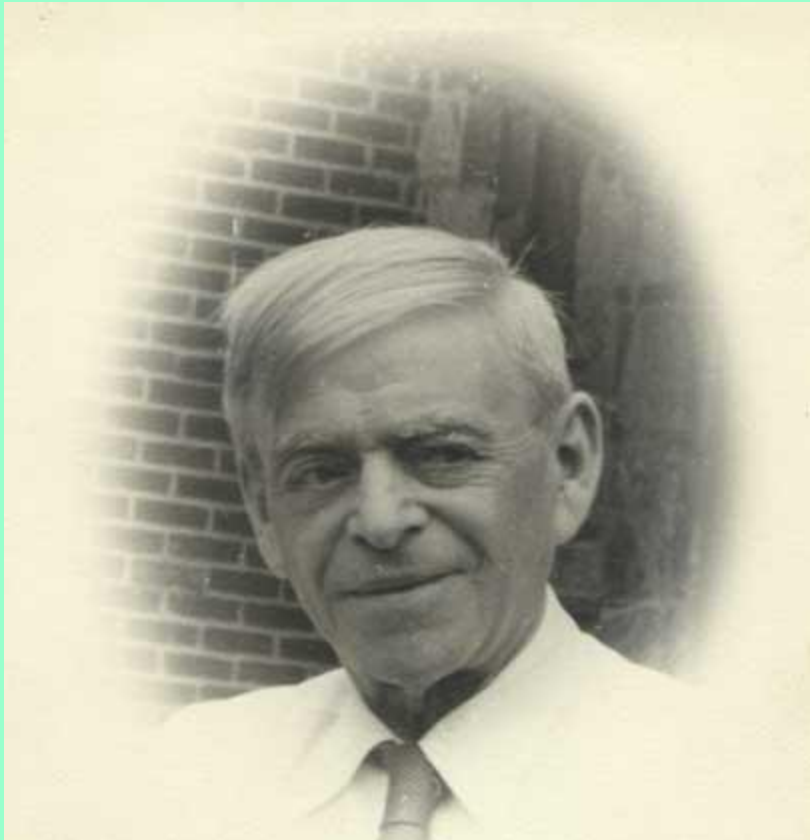
Жиры



Углеводы

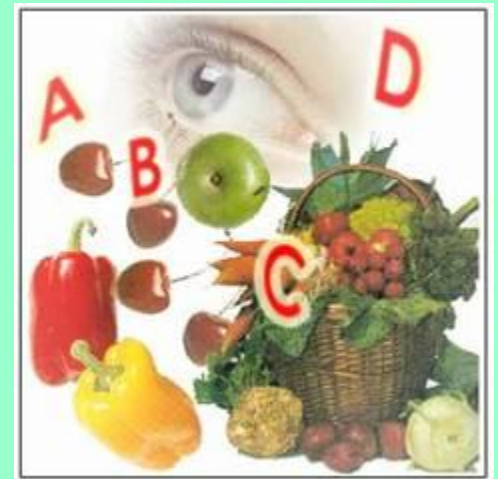


# «VITA» - ЖИЗНЬ

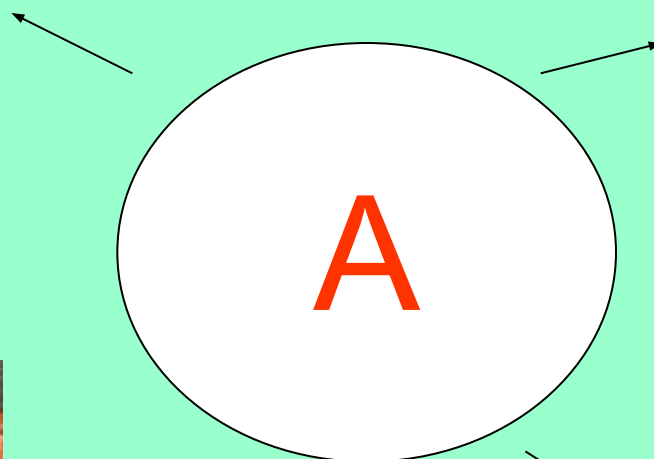


Казимеж Функ

(1884 – 1967)



Витамин роста и зрения, делает кожу более упругой.



Рост, переваривание пищи,  
умственные способности,  
укачивание, зубная боль.



**В1**





Уменьшает стрессы, укрепляет кожу, ногти, волосы, улучшает зрение.

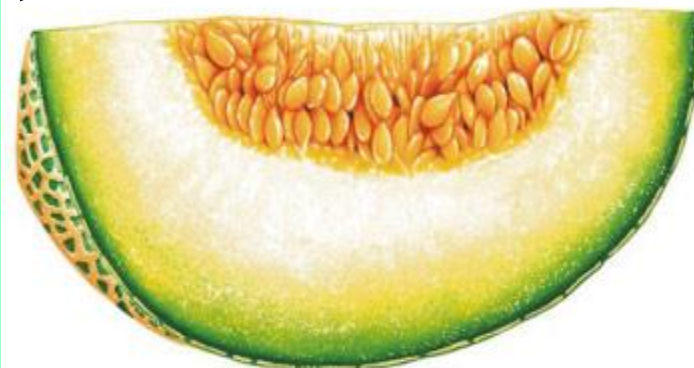


**B2**



Предотвращает нервные и кожные расстройства

**В6**



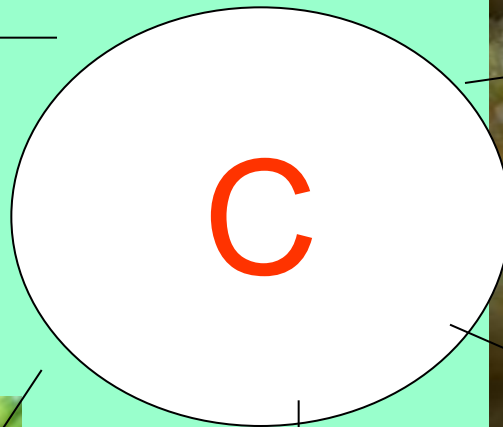
Способствует росту и улучшению аппетита,  
снижает раздражение, улучшает память.



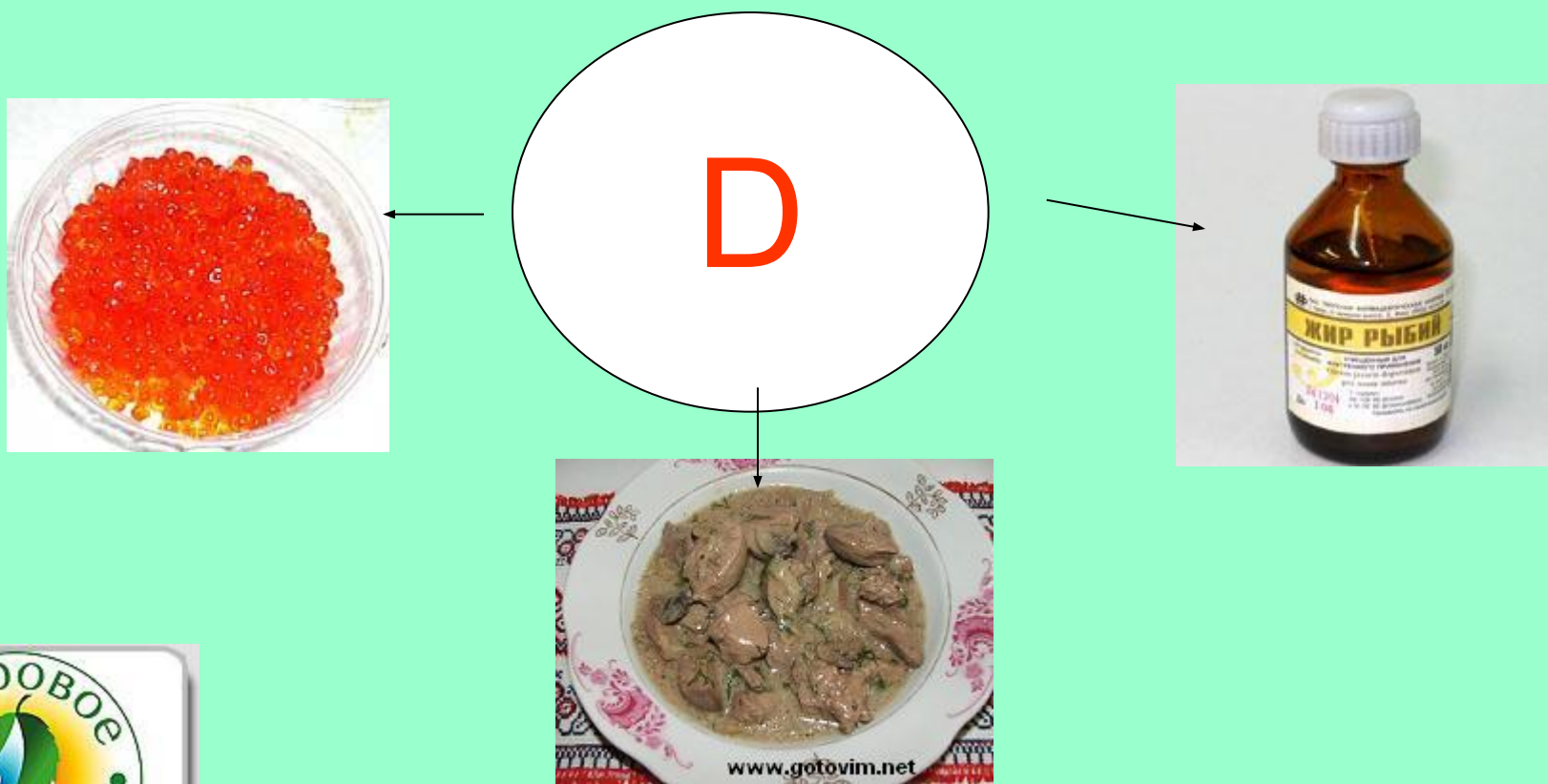
**В12**



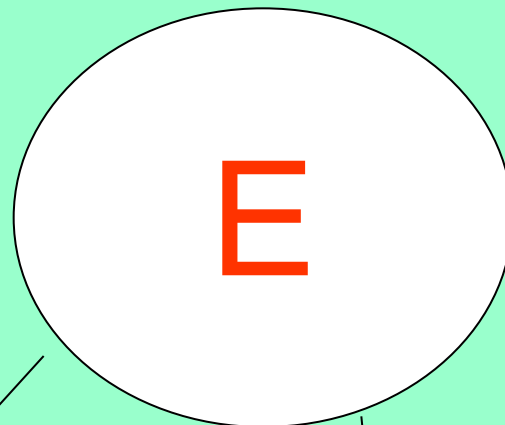
Предохраняет от многих вирусных заболеваний.



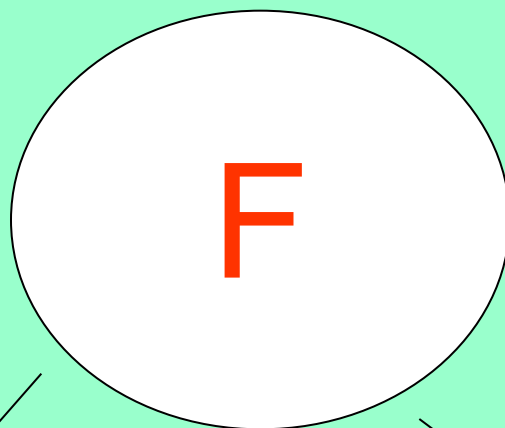
Стимулирует рост ногтей. Организм сам производит этот витамин под действием солнечных лучей, поэтому полезно гулять в солнечную погоду.



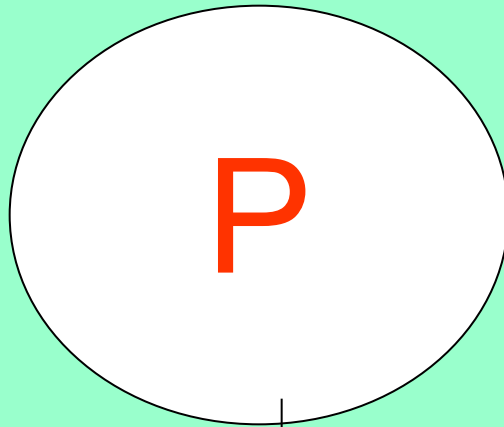
Уменьшает действие вредной радиации,  
спортсменам помогает наращивать мускулы,  
замедляет старение.



# Улучшает состояние сосудов, кожи и волос

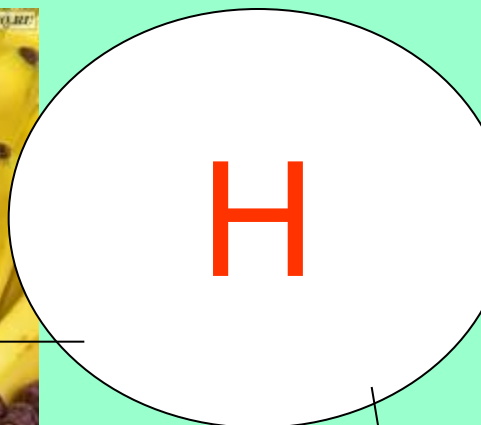


Укрепляет стенки сосудов,  
предотвращает образование синяков





Обеспечивает внешний вид кожи,  
помогает предотвратить волосы от  
седины



# Сколько раз в день нужно питаться?

4

В сутки организму требуется :

Белки

60  
гр

Жиры

107  
гр

Углеводы

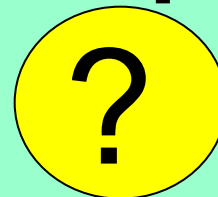
400  
гр

# Правила здорового питания и гигиены:

- Очень вредны перекусы и сухомятка
- Соблюдайте режим питания
- Не есть и не пить на улице
- Мыть руки с мылом
- Мыть руки перед едой
- Мыть фрукты и овощи
- Использовать только чистую посуду



# Викторина



- Какие вещества дают нам энергию?
- Какой витамин помогает нам расти?
- Какой витамин поможет обойтись без синяков?
- Что нужно делать, чтобы пополнить в организме содержание витамина D ?

- Углеводы
- Витамин А
- Витамин Р
- Гулять в солнечную погоду



Подбери каждой витаминке свой продукт

D

A

C



# Рисуем здоровье

Это - вредная еда,  
Ей не нужен витамин!



Маршровку и  
капусту едят -  
гораздо лучше  
"бургера"!



ПОЛЕЗНО

ВРЕДН



Малина



Сельдерей



Яблоко



Персик



Сухофрукты



Шашлык



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## ЗЛАКИ

## ФРУКТЫ И ОВОЩИ





Учитель кат. Ярцева Татьяна Владимировна МБОУ СОШ№41 г.Нижний Новгород

Конец

