

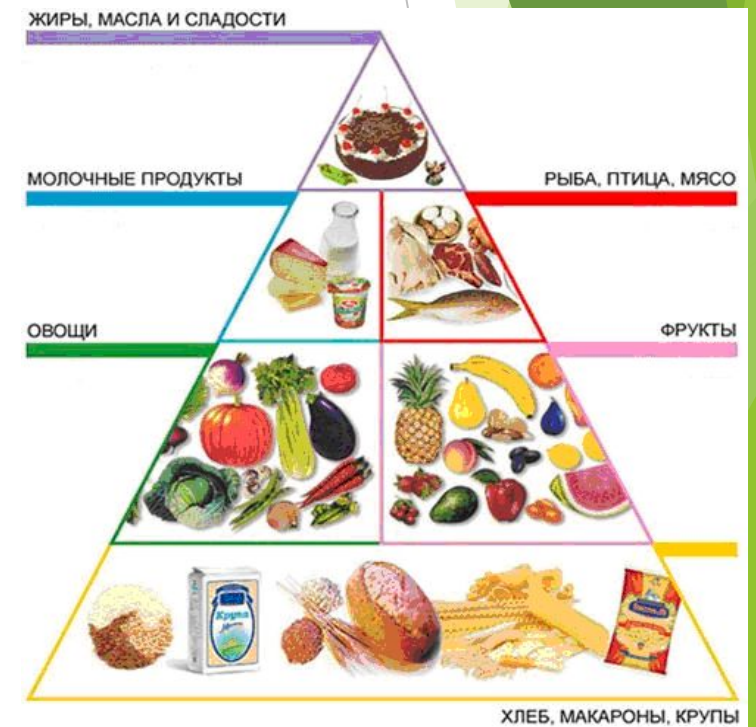
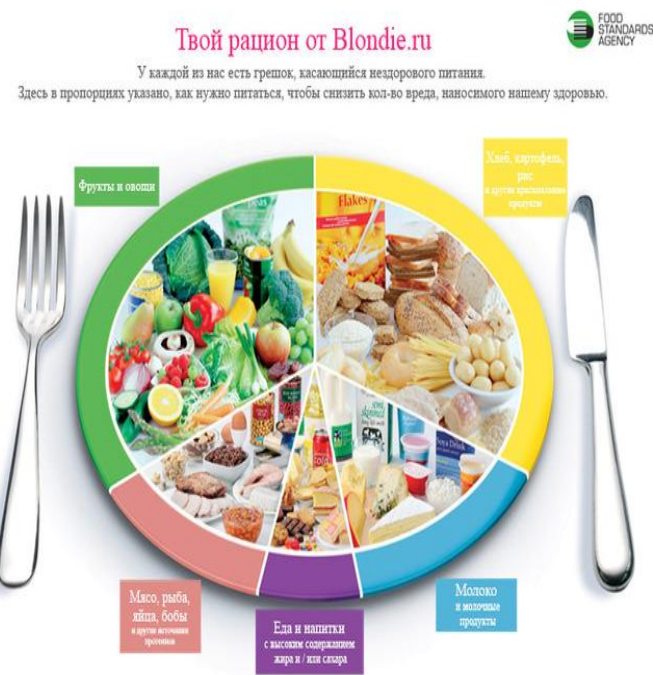


# Здоровое Питание

Софья



# Правильное питание - залог здоровья. Многие болезни возникают из-за неправильного питания.





## Здоровое питание для школьника

- Обязательно есть : овощи , фрукты , мясо, всё отварное, печёнку, разные крупы.

# Не правильное питание



# Полезная еда для человека

ОВОЦИ

Трудно найти человека, который не любит помидоры. Хотя мы привыкли позиционировать его, как овощ, но всё же помидор это ягода. Помидор содержит витамины группы В: В 1, В 2, В 5, В 6.



В моркови содержится большое количество витаминов, полезных для организма. Морковь надо принимать как сырую, так и отварную. В моркови содержится витамин А, который способствует росту малышей.





На 95% огурец состоит из воды. Вода в огурцах чистая и живая. В огурцах много калия и его в 18 раз больше чем натрия. Кроме калия в огурцах ещё много: цинка, хрома, магния, железа, фосфора и каротина.



Патиссон - овощ, он родственник тыквы. А  
витамины в нём группы В.



Фрукты

Слово банан с греческого языка - **НЯМ -**  
**НЯМ.**

Родина банана вовсе не Африка, а Индия и  
Китай.



В настоящее время этот цитрусовый фрукт любим людьми. Его выращивают во многих странах.

Благодаря его химическому составу, лимон приносит организму пользу.



Деревья сливы достигают от 1м - до 5м.  
Сливу ели уже в 4-6 веке до нашей эры в Египте. Слива - диетический продукт. В ней - 42 ккал. В плодах сливы множество витаминов. В сливе 1 % белков, 2% жиров, 10% углеводов.



Манго - «король фруктов» В настоящее время манго распространённый фрукт.  
В манго витамины: А, С, Е и К.



Чем полезно мясо для  
школьника ?



В мясе содержится белок, который полезен для школьника.



Чем полезна печёнка?

Печёнка повышает гемоглобин, это полезно для человека.



Чем полезна отварная  
еда для человека.

Отварные продукты полезны тем, что в них сохраняются полезные вещества, чем при жарке.



# Полезные каши

Самая полезная каша гречневая. Но есть ещё много полезных каш, например: кукурузная, овсяная, манная, пшённая, рисовая, ячневая, пшеничная, геркулесовая, каша «ДРУЖБА» (рис + пшёнка)



Спасибо за внимание !  
Будьте здоровы !

