

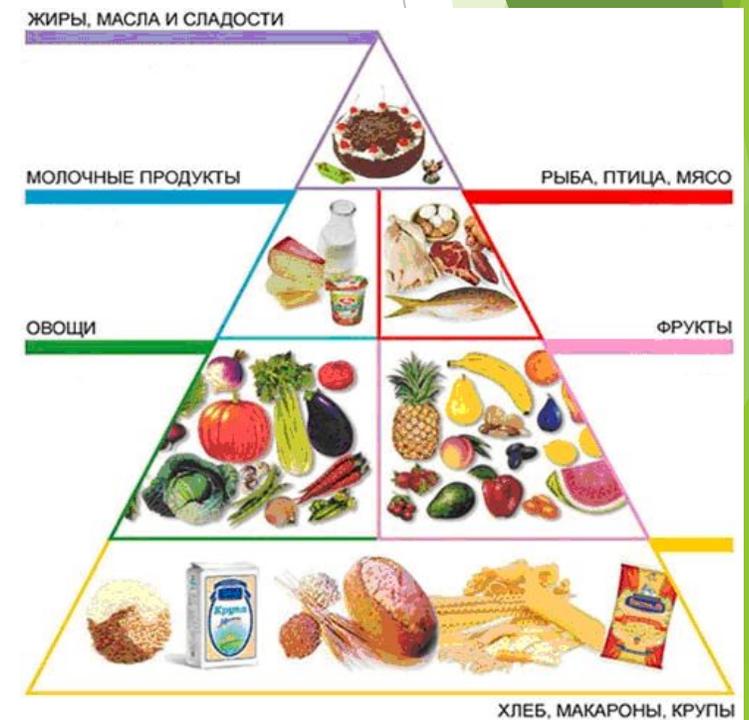
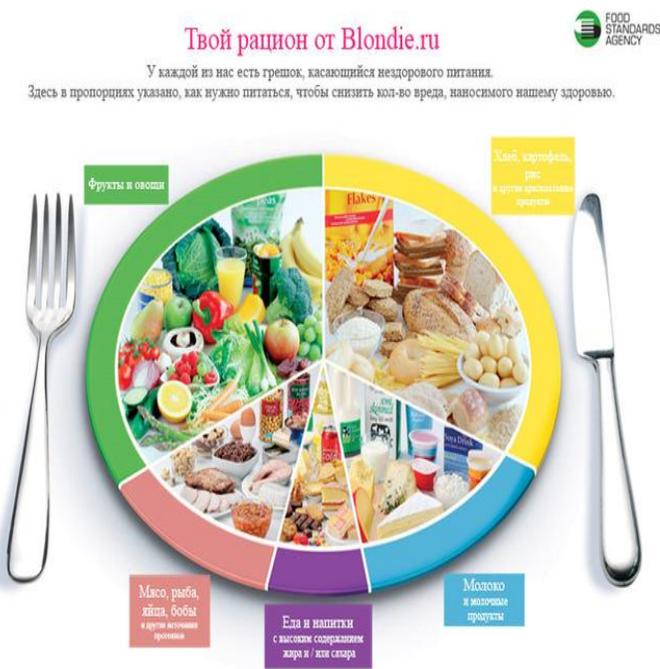


Здоровое Питание

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

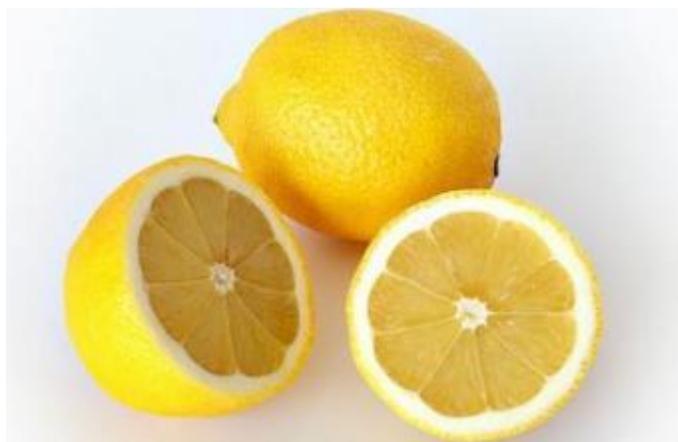
Слово банан с греческого языка - **НЯМ -**
НЯМ.

Родина банана вовсе не Африка, а Индия и
Китай.



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

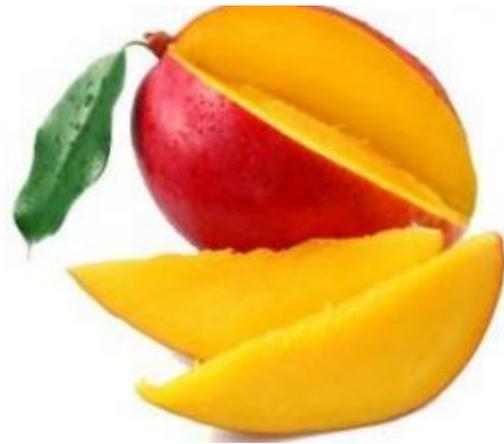
Благодаря его химическому составу, лимон приносит организму пользу.



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 !

