



**Презентация на тему :
«Почему важно кушать
фрукты и овощи».**





Факт №1.

Овощи, и фрукты - настоящие витаминные и минеральные бомбы, содержащие питательные вещества, легко усваиваемые организмом. Именно витамины и минералы защищают организм от инфекций, влияя на правильное функционирование иммунной системы.

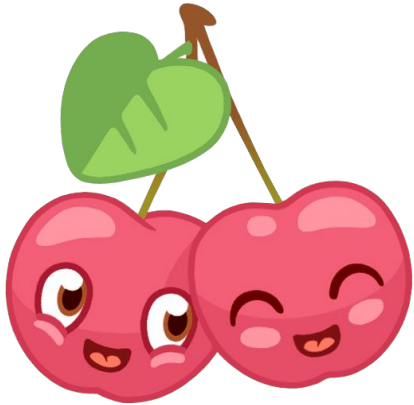


Факт №2. Поднимают настроение.

Фрукты и овощи сродни шоколаду — содержат вещества (селен и фолиевую кислоту), которые способствуют выработке эндорфинов. Если что-нибудь не задалось — съешьте яблоко или банан, и настроение улучшится



Факт №3. Дарят бодрость.



Фрукты и овощи содержат много воды — одновременно спасают и от голода, и от жажды, быстро усваиваются. Если нужен заряд бодрости — лучшего решения не найти. Поэтому утренний завтрак так полезно начинать с фруктов — и настроение поднимут, и энергией зарядят.

Факт №4. Добавляют ВИТАМИНОВ.

Сколько фармацевты ни бьются над созданием супервитаминок, а идеального баланса найти не могут. Невозможно в одной таблетке уместить витамины так, чтобы все они полностью усваивались! С овощами и фруктами такой проблемы не возникает — все гармонично, все усваивается.



Факт №5. Делают умнее.



Овощи и фрукты помогут сохранить ясность ума и отличную память: недавно опубликовали результаты исследования, в котором выяснили, что 6–8 фруктов и овощей в день помогают лучше запоминать и решать математические задачи.



Факт №6. Экономят время.




Потому что их практически не надо готовить. Конечно, есть картофель сырым не стоит, но большинство фруктов перед едой достаточно просто вымыть.



ФАКТ №7.



*Они просто
вкусные и
полезные, так
что кушайте
и будете
здоровыми!*

A blurry, close-up photograph of two cats. On the left is a white cat with dark eyes, and on the right is a brown cat. The image is intentionally out of focus. Overlaid on the image is Russian text.

спасибо за внимание

КУСЬ