



*Как питаешься, так и улыбаешься...*

*Совет старшеклассников*

*МБОУ СОШ № 4*





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

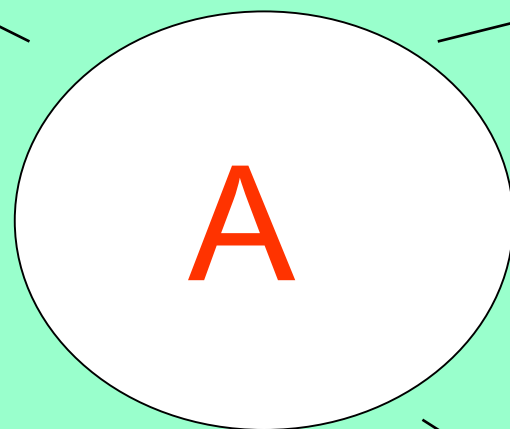
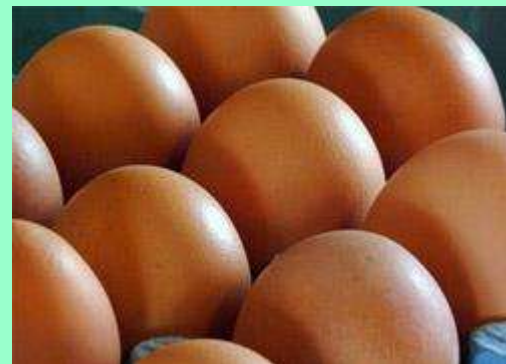


Углеводы





Витамин роста и зрения, делает кожу более упругой.





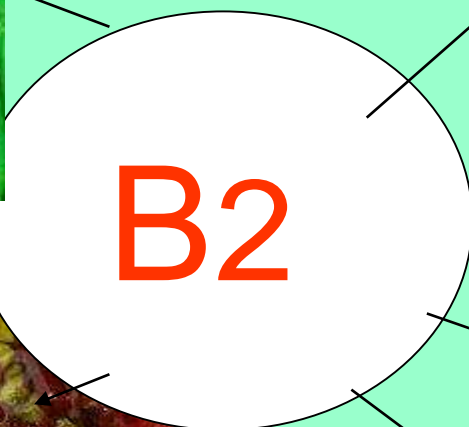
Рост, переваривание пищи,  
умственные способности,  
укачивание, зубная боль.



**В1**

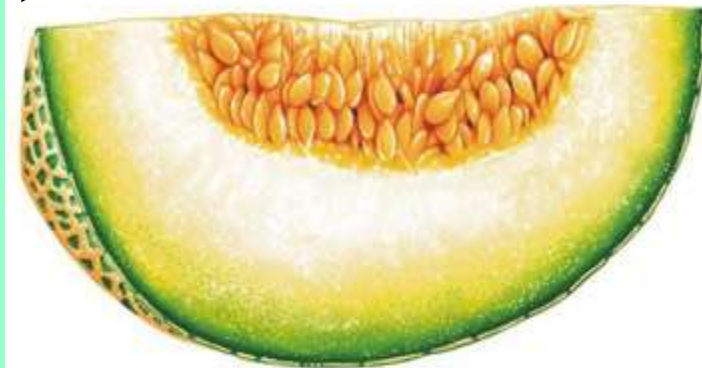
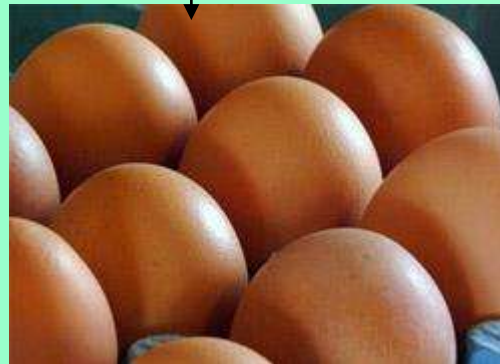


Уменьшает стрессы, укрепляет кожу, ногти, волосы, улучшает зрение.



Предотвращает нервные и кожные расстройства

**В6**



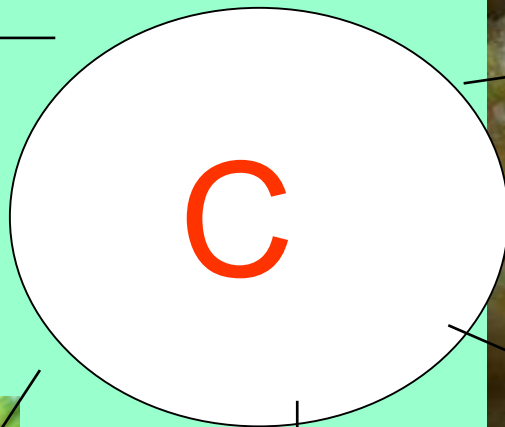


Способствует росту и улучшению аппетита, снижает раздражение, улучшает память.

**В12**

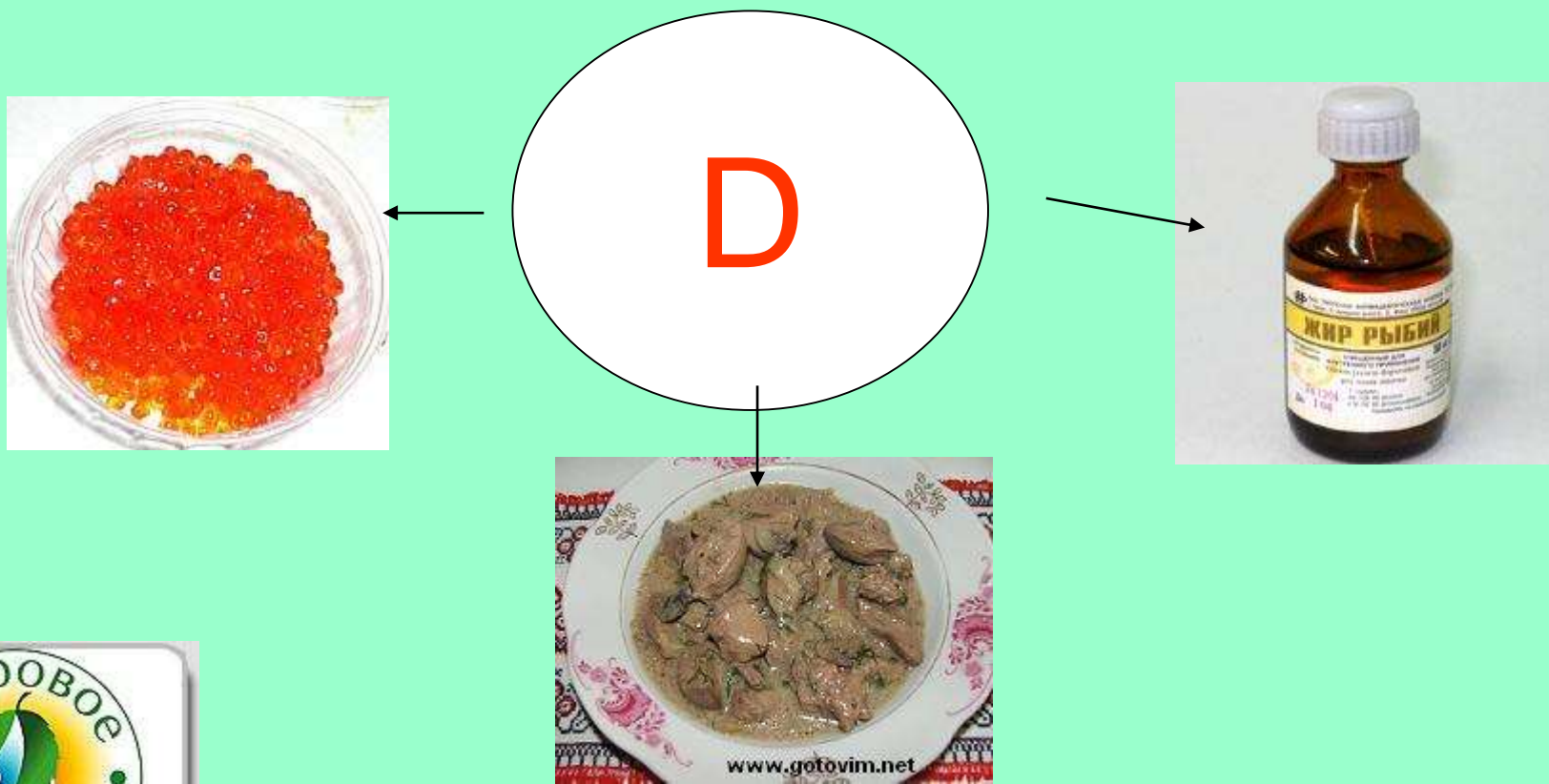


Предохраняет от многих вирусных заболеваний.



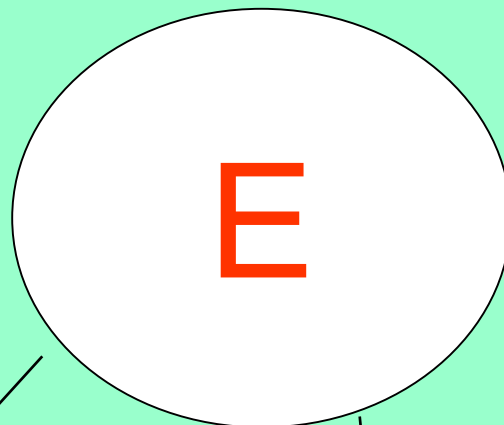


Стимулирует рост ногтей. Организм сам производит этот витамин под действием солнечных лучей, поэтому полезно гулять в солнечную погоду.

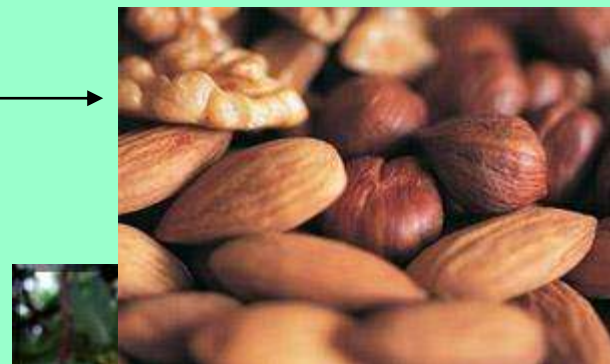
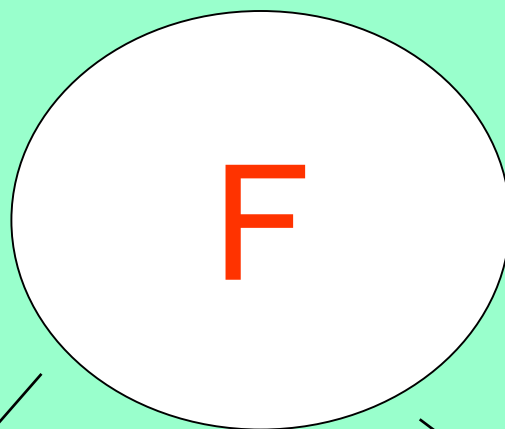




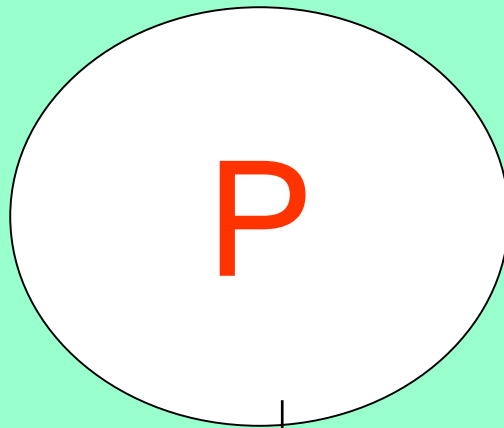
Уменьшает действие вредной радиации,  
спортсменам помогает наращивать мускулы,  
замедляет старение.



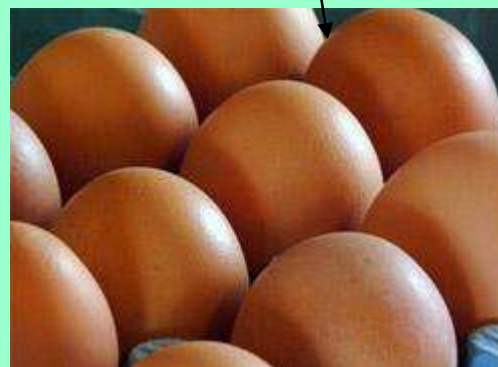
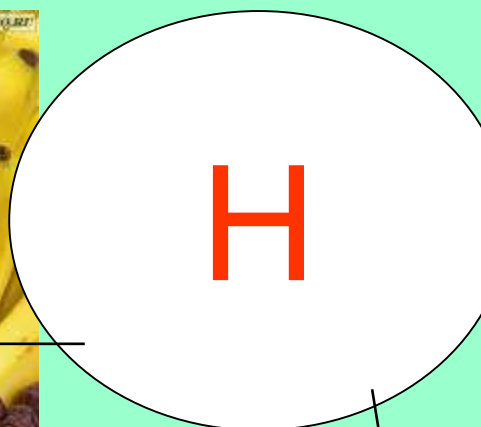
# Улучшает состояние сосудов, кожи и волос



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
-



# Викторин

а

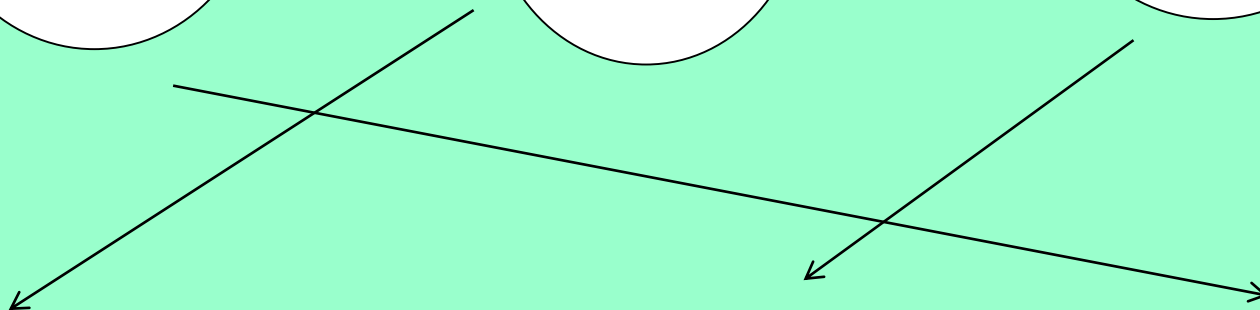
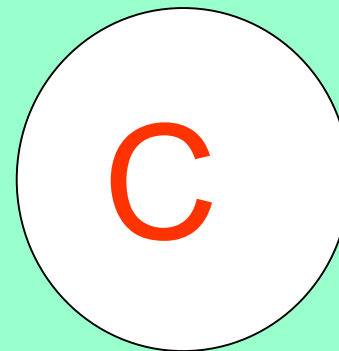
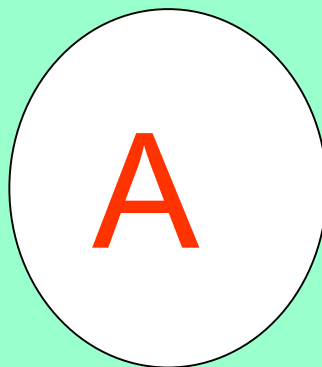
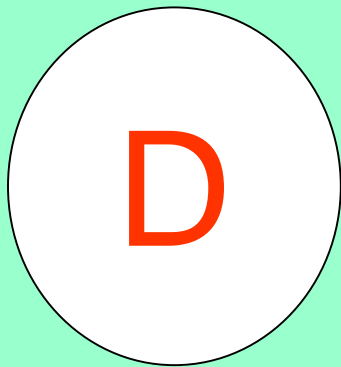
?

- 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



КАК ПИТАЕШЬСЯ,  
ТАК И УЛЫБАЕШЬСЯ

