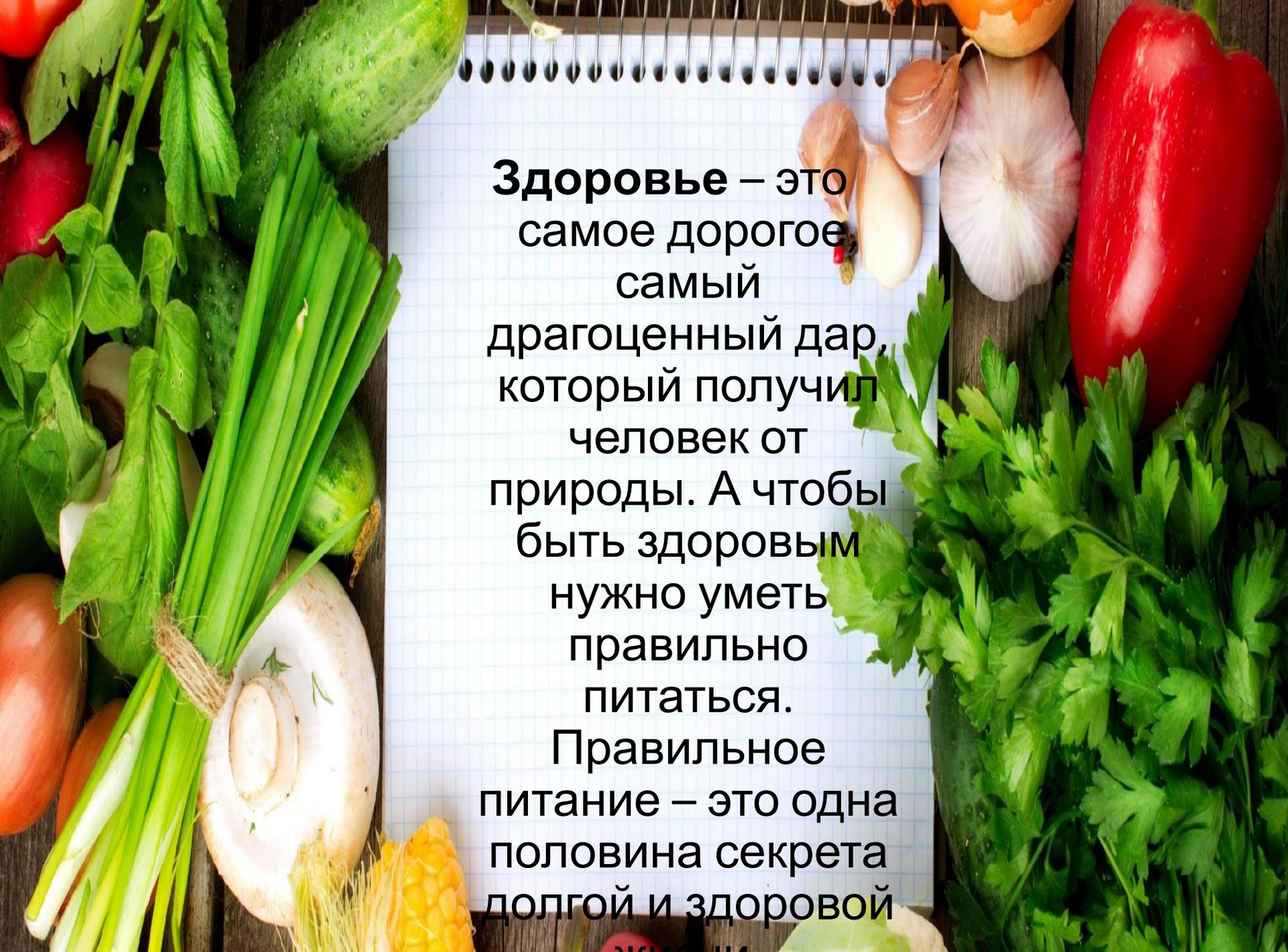


2



**ИЮНЯ -  
День здорового питания  
и отказа от излишеств в еде**



**Здоровье – это  
самое дорогое,  
самый  
драгоценный дар,  
который получил  
человек от  
природы. А чтобы  
быть здоровым  
нужно уметь  
правильно  
питаться.**

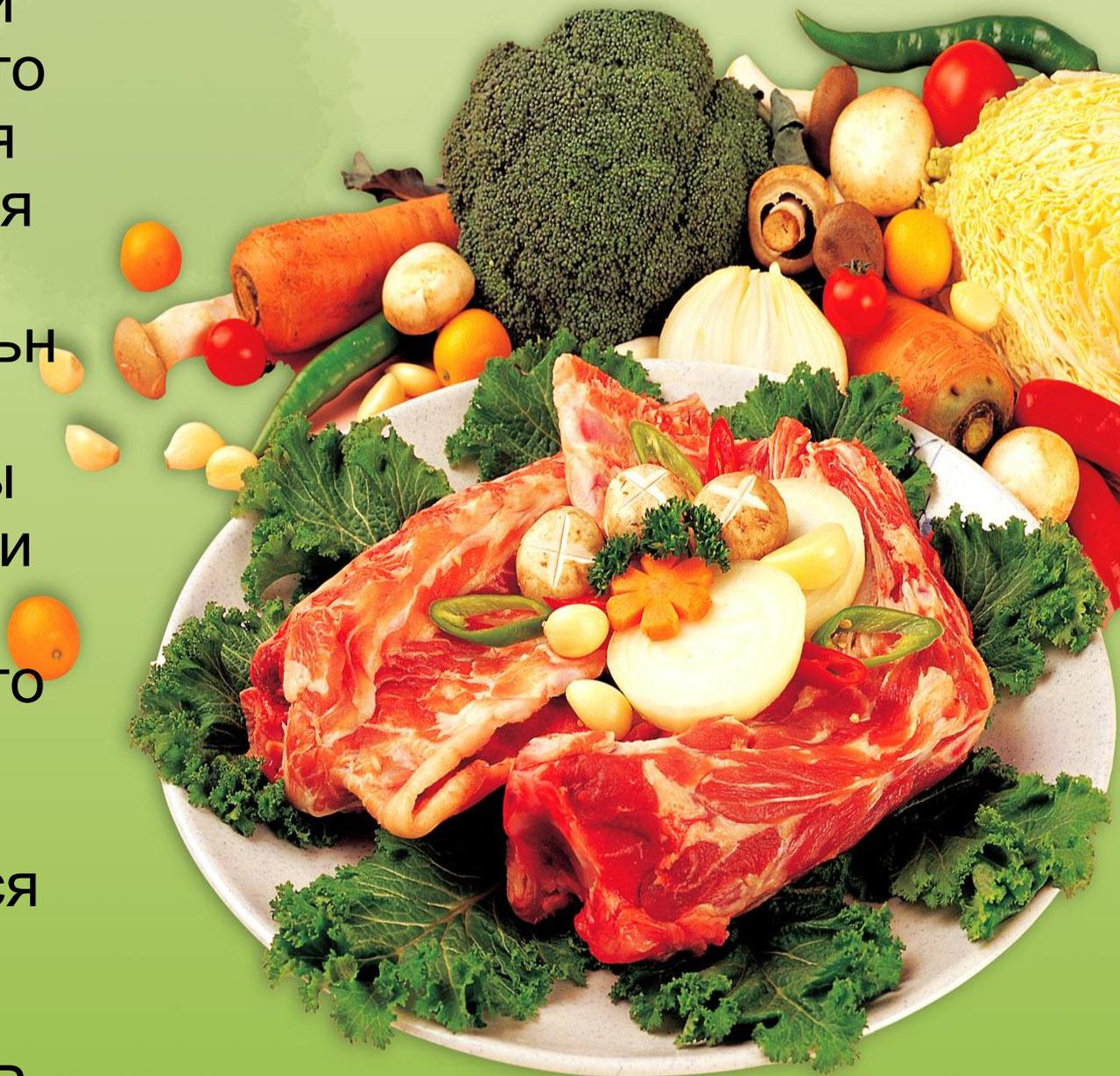
**Правильное  
питание – это одна  
половина секрета  
долгой и здоровой**



Философ Сократ говорил: “Человек похож на ту пищу, которую он ест”. Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества.



Человеческий организм – это как большая техника и для его жизнедеятельности необходимы биологически активные вещества. Это витамины. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита А, В,





Они поступают в наш организм  
вместе с растительной и  
живой пищей. Они  
содержатся в овощах,  
фруктах, мясных и молочных  
продуктах, ягодах и т.д.  
Каждый витамин в организме  
выполняет свою  
определенную функцию.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЗДОРОВЫЕ

ДЕТИ!

C

B1

FE

B9

B2

B6

A

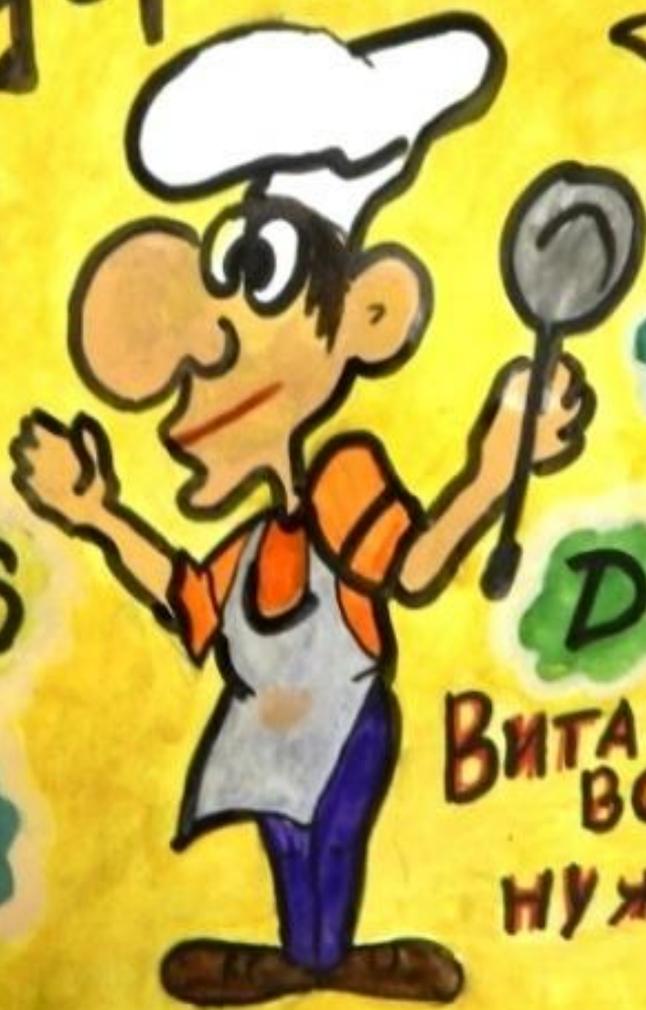
B6

D

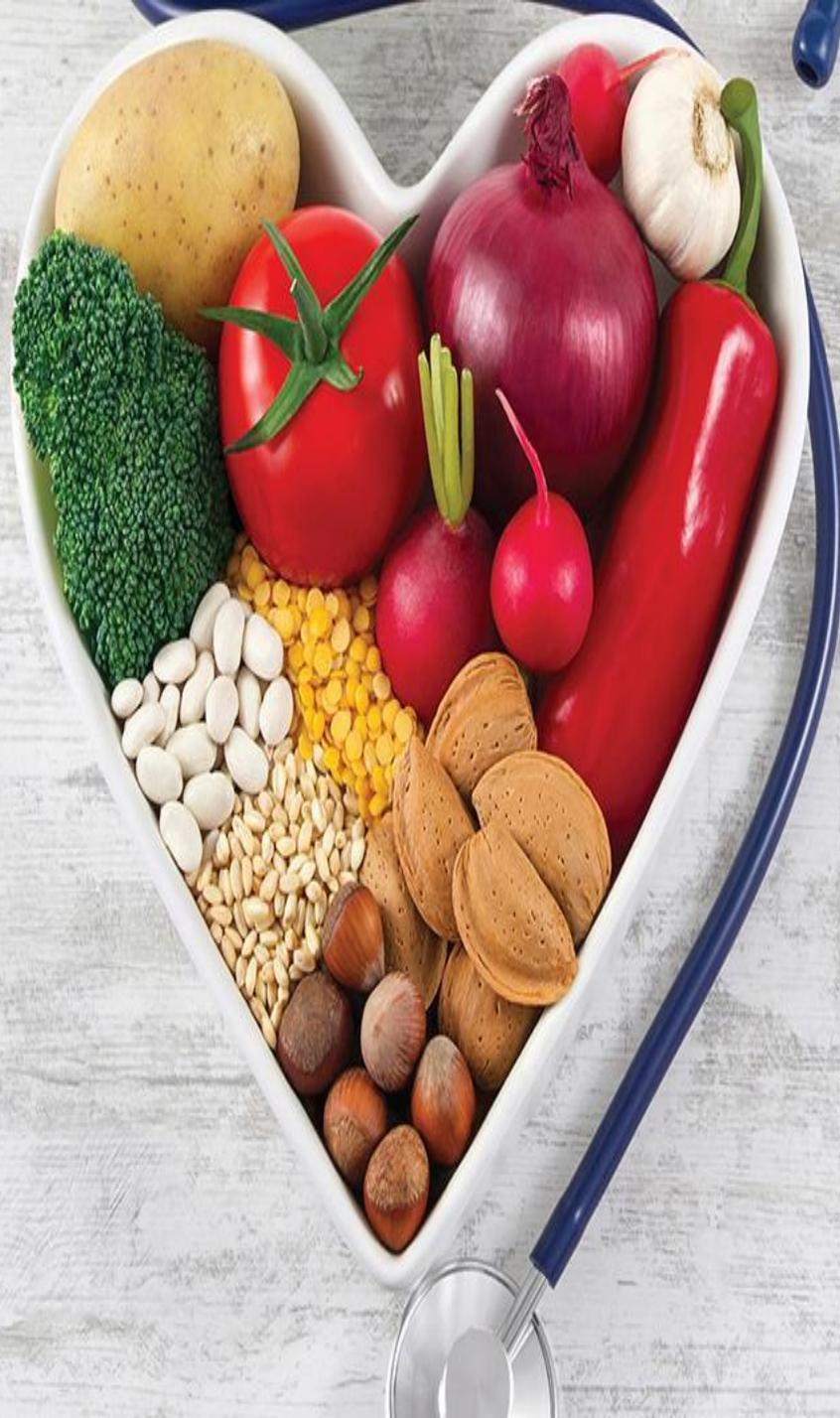
E

B12

C1



ВИТАМИНЫ  
ВСЕМ  
НУЖНЫ!



**Витамин А** очень важен для зрения и влияет на рост организма. При его недостатке в пище дети плохо растут.

**Витамин В** или «В-комплекс» многие годы считался одним витамином. В настоящее время известно, что существуют по меньшей мере шесть различных витаминов, являющихся модификациями витамина В. Они называются В1, В12 и т.д. Витамин В1 необходим для профилактики некоторых нервных заболеваний. Кроме того, его отсутствие вызывает болезнь «авитаминоз».

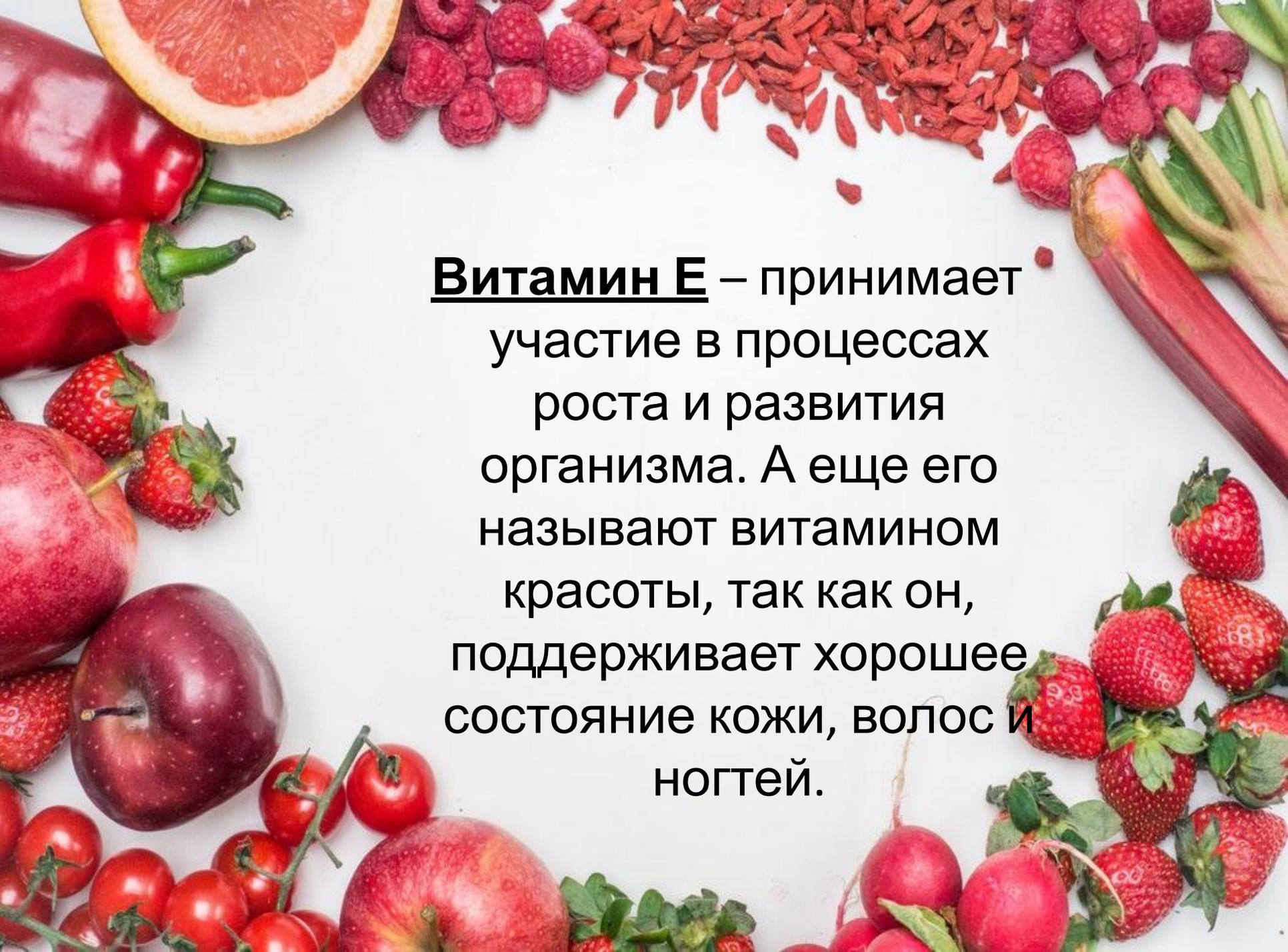




**Витамин С** укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям, поэтому если не хотите заболеть гриппом, побольше ешьте свежие фрукты и овощи.

A vibrant collage of fresh vegetables is arranged around the central text. The items include several bright orange carrots, some whole and some sliced, several red and yellow cherry tomatoes, a large dark green avocado, a red chili pepper, white mushrooms, and large green leafy vegetables like spinach or basil. The background is a plain, light color, making the colors of the produce stand out.

**Витамин**  
**D** способствует  
укреплению тканей  
всего тела, укрепляет  
костную систему.  
Этот витамин в  
организме  
образуется и под  
действием солнца,  
поэтому, чтобы быть  
здоровым, летом  
всем нужно больше  
гулять.



**Витамин Е** – принимает участие в процессах роста и развития организма. А еще его называют витамином красоты, так как он, поддерживает хорошее состояние кожи, волос и ногтей.

# Правильное питание.



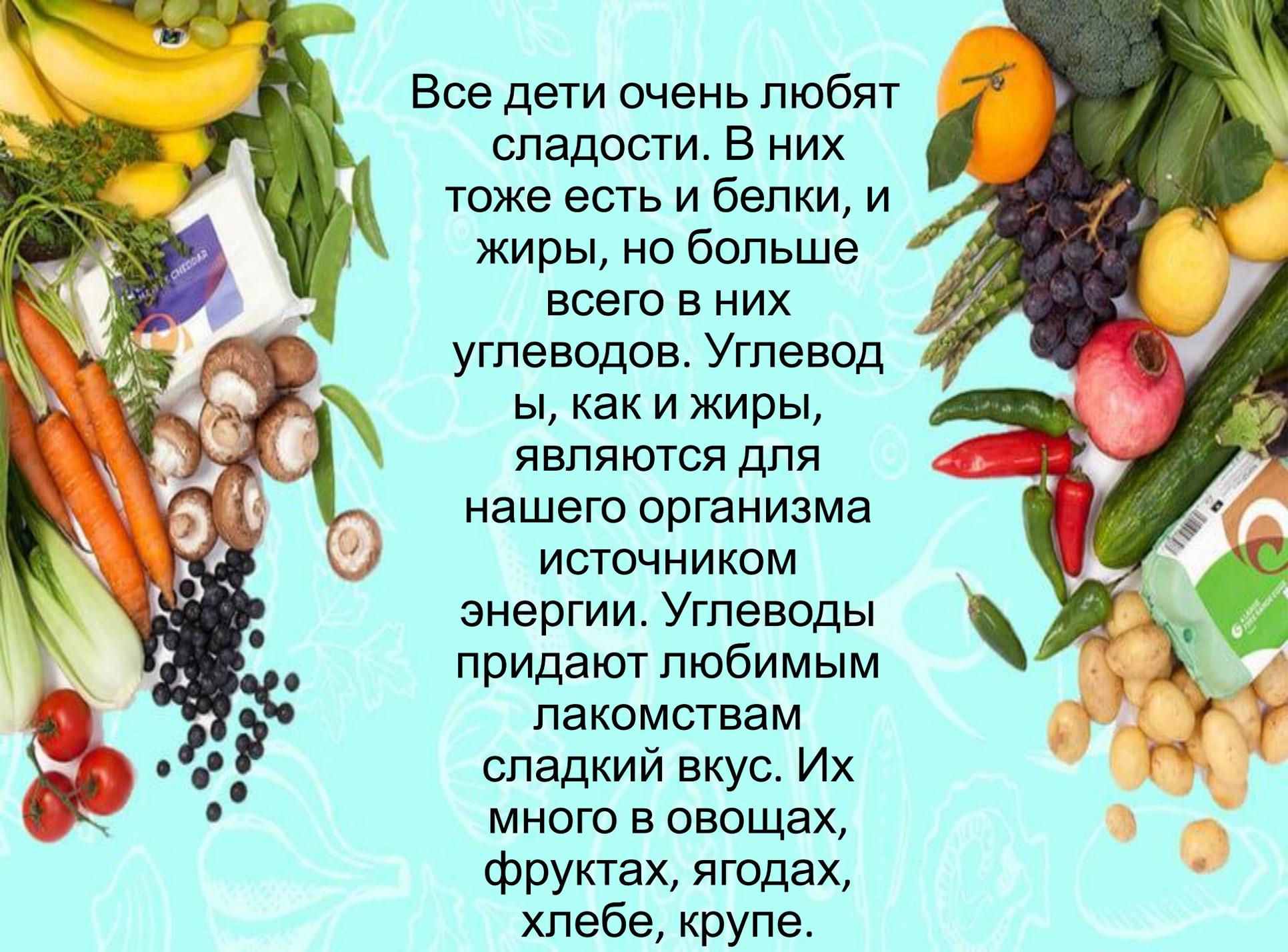
Для поддержания здорового образа жизни необходимо, соблюдать режим правильного питания. Совершенно естественно, что сбалансированное питание человека должно включать компоненты которые входят в состав его организма, то есть белки, жиры, углеводы, витамины. Минералы и воду.

Для роста организму в первую очередь требуются белки. Белки – строительный материал организма. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Содержатся белки и в растениях. Особенно много их в фасоли, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.





В большинстве продуктов кроме белков есть жиры. Жиры – основной источник энергии, то есть она дают силу нашему организму. Жиров, конечно, много в масле. Сливочное и растительное масла почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и в рыбе. Без него человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогут организму сопротивляться болезням. Но много жирной пищи есть вредно.



Все дети очень любят сладости. В них тоже есть и белки, и жиры, но больше всего в них углеводов. Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.



**Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила.**

- 1. Перед едой мойте руки с мылом.
- 2. Старайтесь соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).
- 3. Ешьте не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
- 4. Во время еды не разговаривайте и не читайте.
- 5. Ешьте в меру, не переедайте.
- 6. Воздерживайтесь от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешьте много сладостей.
- 7. Старайтесь питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

# Чем полезны фрукты?

Фрукты укрепляют иммунную систему, которая помогает нашему организму бороться с болезнями. Также они хороши для кожи.

Основные полезные вещества: калий, который помогает от утомления, бледного цвета кожи.

Некоторые фрукты используются при заболеваниях: ОРЗ и грипп.

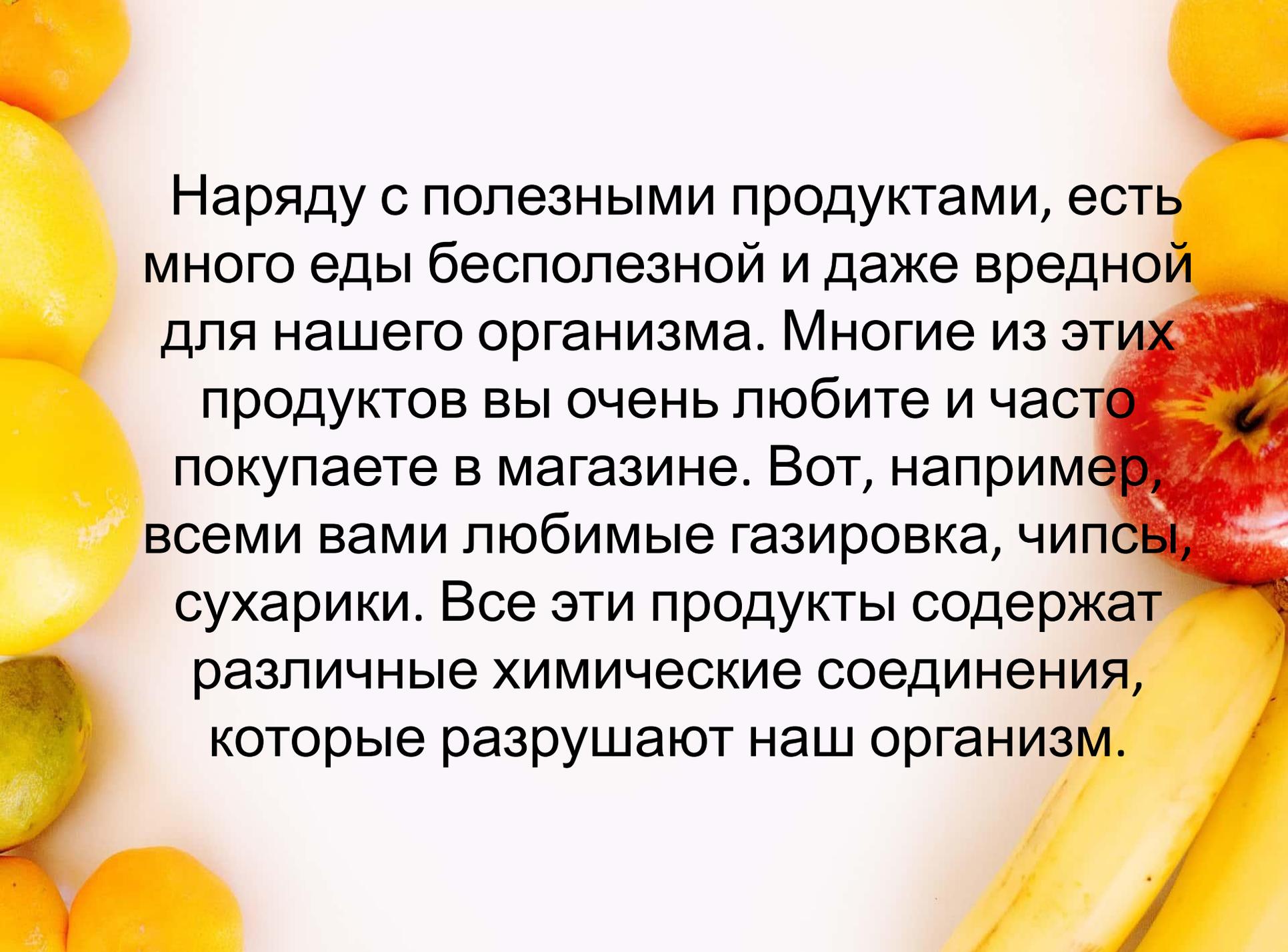
Очень важно употреблять не только много фруктов каждый день, но также их большое их разнообразие.



# Чем полезны овощи?

- Многие виды овощей имеют целебные свойства: они предупреждают тяжелые заболевания, повышают работоспособность человека. Они укрепляют стенки кровеносных сосудов, способствуют хорошему пищеварению и оздоровлению организма. Особую ценность представляют свежие зеленые овощи.





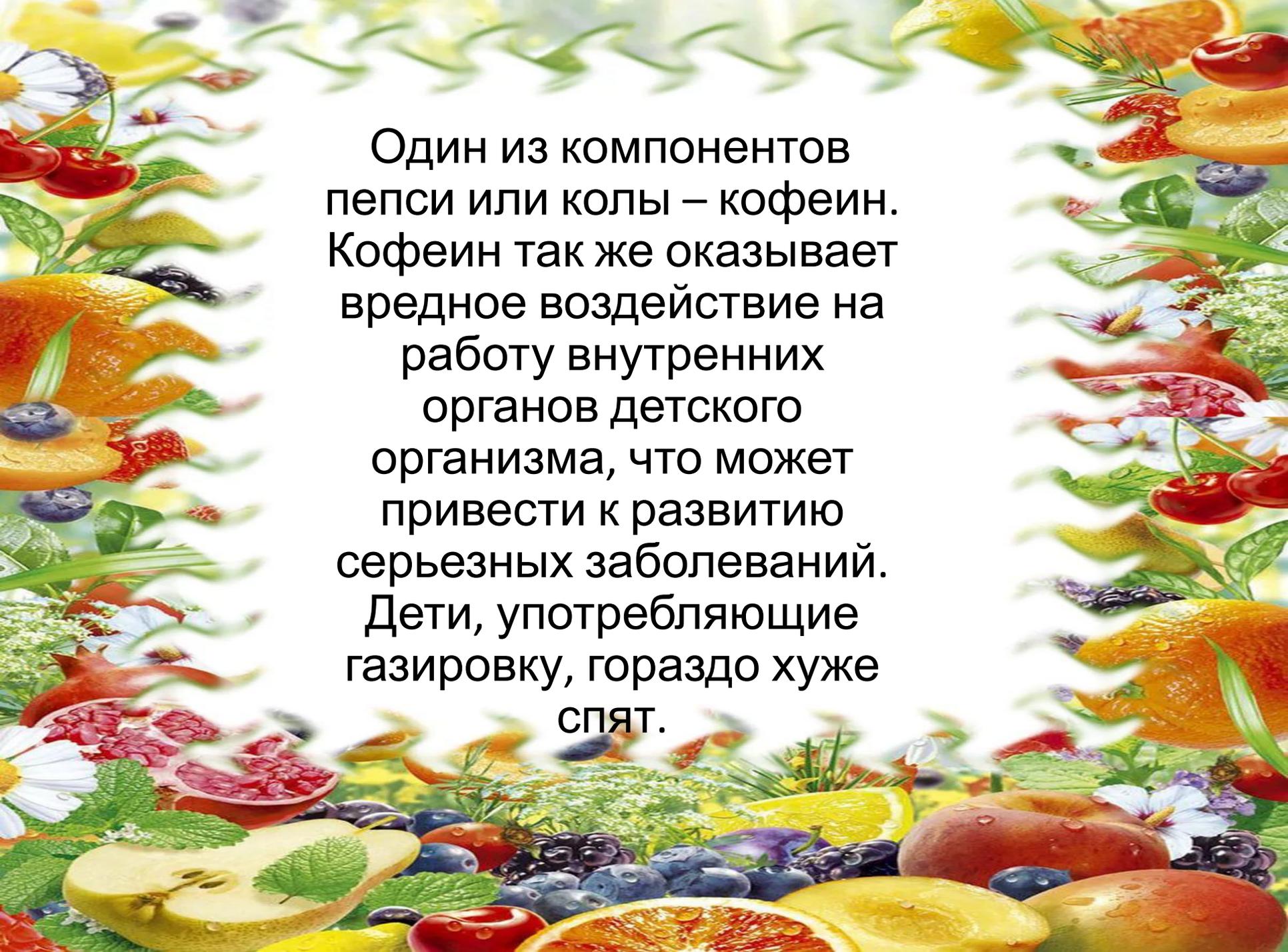
Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма. Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимые газировка, чипсы, сухарики. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм.



В газированной  
воде много газов.

Возникает  
отрыжка. Если  
это будет  
происходить  
часто, то желудок  
будет болеть. А  
еще добавляют  
туда разные  
подсластители.

Часто у детей  
бывает аллергия  
на многие из этих  
добавок. А еще  
можно набрать  
лишний вес, если  
пить ее



Один из компонентов пепси или колы – кофеин. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят.

Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Если их много будете есть, то можете набрать лишний вес. А еще туда добавляют разные специи. Они сильно раздражают желудок.





Много специй в супах быстрого приготовления. Поэтому, если хотите быть здоровым, не ешьте их.

К вредным продуктам можно отнести любимые многими гамбургеры и хот – доги. Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаще всего употребляется в сухом виде, что очень вредно для здоровья.

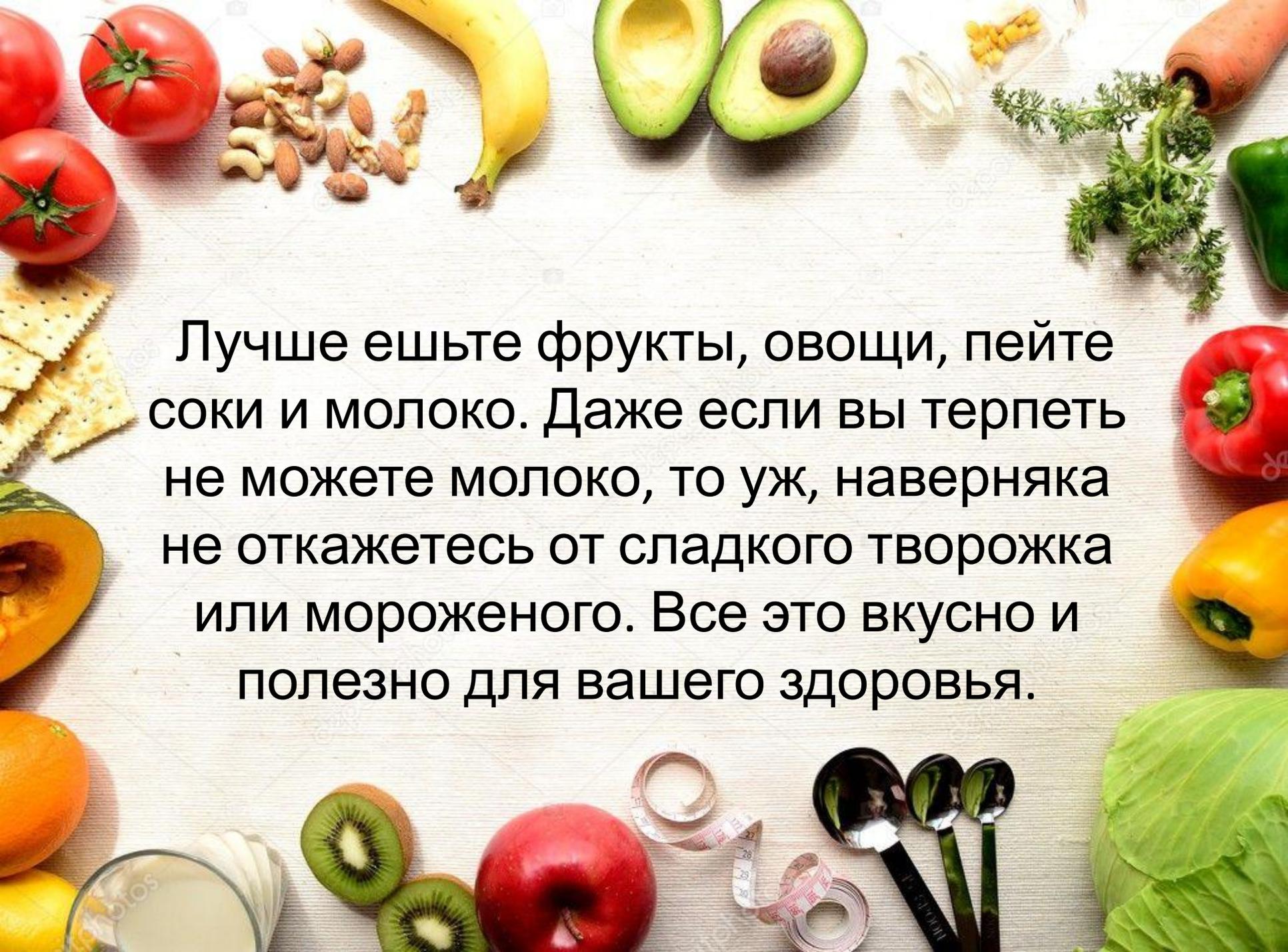


Вредными для человеческого организма являются и жевательные резинки. Они были созданы для того, чтобы очищать рот и зубы от сахара и бактерий, поэтому жевать их нужно 10-15 минут после еды, а не на целый день и не на голодный желудок. Чем больше жевательная резинка находится во рту, тем больше бактерий в ней соберется.





Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Например, если будете есть много конфет, то у вас будут портиться зубы. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.



Лучше ешьте фрукты, овощи, пейте соки и молоко. Даже если вы терпеть не можете молоко, то уж, наверняка не откажетесь от сладкого творожка или мороженого. Все это вкусно и полезно для вашего здоровья.



2 ИЮНЯ

День  
здорового  
питания

*Хлеб с отрубями  
и овощи с грядки  
Ешьте почаще –  
Всё будет в порядке!*



*Овощи, фрукты  
ешьте всегда,  
- не будешь болеть  
никогда!*

