

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

D E
C

A B
E

Витамин А

Улучшает зрение и иммунитет.



Где найти?

В молоке, яйцах, сливочном масле, печени, рыбьем жире.

Витамин С

Защищает от простуды, укрепляет зубы, кости и сосуды.



Где найти?

В цитрусовых фруктах, смородине, клюкве, бруснике, капусте, луке, картофеле.

Нам с компанией полезной
Познакомиться пора,
Ведь она нас от болезней
Зашивает на ура!

Витамины помогают
Стать сильнее и бодрой
И здоровье укрепляют!
Где найти таких друзей?

Витамин D

Необходим для роста организма, особенно костей и зубов.



Где найти?

В рыбе, сливочном масле, яйцах, свежей зелени, вырабатывается под воздействием солнечных лучей.

Витамины группы В

Помогают при стрессе и травмах.



Где найти?

В злаках, крупах, орехах, моркови, капусте, яблоках, шиповнике, печени, яйцах.

Витамин Е

Выводит из организма вредные вещества и укрепляет иммунитет.



Где найти?

В свежих фруктах и овощах, зёрнах злаков, растительных маслах.

Нужно правильно питаться,
Чтоб был крепким организм,
Чаще спортом заниматься,
Сохраняя оптимизм,
Спать спокойно, полноценно,
И на воздухе гулять,
И без лени непременно
Распорядок соблюдать!



Распорядок дня



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Полноценный сон



Хорошее настроение

Уголок здоровья

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья:
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать:
Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаше улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

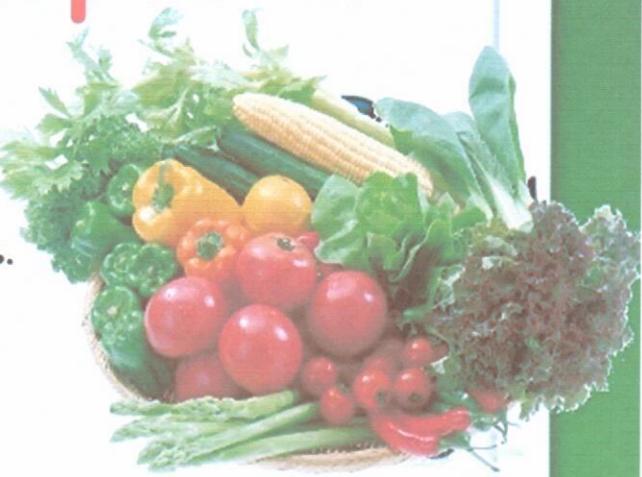
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

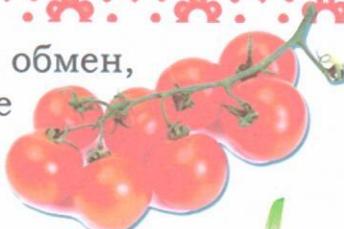
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.



Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



Морковь усиливает концентрацию внимания.



Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.



Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.



Авокадо способствует мозговому кровообращению.

Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



Огурцы источник энергии.

Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.



Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



Орехи стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.

