

аве про голове Те на що потрібно

звернути увагу!

Підготували
учні 8-ІТ
класу:
Рикус
Мар'яна;
Дудлій
Софія;
Горин
Людмила;
Парлюк

Рекомендації щодо раціонального харчування:

- 1—споживай різноманітну їжу, щоб організм отримував необхідні поживні речовини;
- 2—основу харчування мають становити хліб, картопля та крупи;
- 3—кілька разів на день намагайся їсти овочі та фрукти; частину з них споживай сирими;
- 4—не захоплюйся жирними продуктами, особливо смаженими, наприклад чіпсами;
- 5—не вживай надміру солі, цукру та продуктів з високим вмістом.

Чи корисний цукор?

Якщо в організм потрапляє надто багато цукру перетворюється в жир, що сприяє розвитку ожиріння та інших захворювань. Вчені, які вивчали характер харчування населення дійшли висновку, що цукор являється одною із головних причин скорочення тривалості життя сувородних людей.

Чи корисний цукор?

Якщо в організм потрапляє надто багато цукру перетворюється в жир, що сприяє розвитку ожиріння та інших захворювань. Вчені, які вивчали характер харчування населення дійшли висновку, що цукор являється одною із головних причин скорочення тривалості життя сувородних людей.

Властивості меду.

Мед широко застосовують у лікуванні хворих людей. Він має неабиякі лікувальні властивості. Ще Авіценна рекомендував вживати мед для того, щоб збільшити тривалість життя. Мед містить необхідні вітаміни, які зміцнюють імунітет і захищають від різних видів захворювань.

- з акації—ідеально прозорий, по зовнішньому вигляду нагадує сніг;
- з гречки—відрізняється своєрідним ароматом і смаком, націлює на нормальне функціонування організму. Вони
- темно-жовтого кольору;
- з м`яти—має легку обезболюючу дію, покращує травлення.

Роль вітамінів.

Важливу роль відіграють вітаміни у житті людини. Вони беруть участь у всіх процесах організму. Вони

Роль вітамінів.

Важливу роль відіграють вітаміни у житті людини. Вони беруть участь у всіх процесах організму. Вони

