

The background of the slide is a light purple gradient. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows, scattered across the top and bottom areas.

НАША ПИЦЦА И ВИТАМИНЫ

ПАНОВА. А. Н.



Польза зеленого чая. 11 причин, чтобы его пить.

1) Это отличный источник антиоксидантов.

2) Он сжигает жир и позволяет вам тренироваться дольше.

3) Продлевает жизнь.

4) Уменьшает стресс и увеличивает мозговую активность.

5) Снижает кровяное давление.

6) Защищает легкие, чистит их если вы курите.

7) Защищает печень от действий алкоголя.

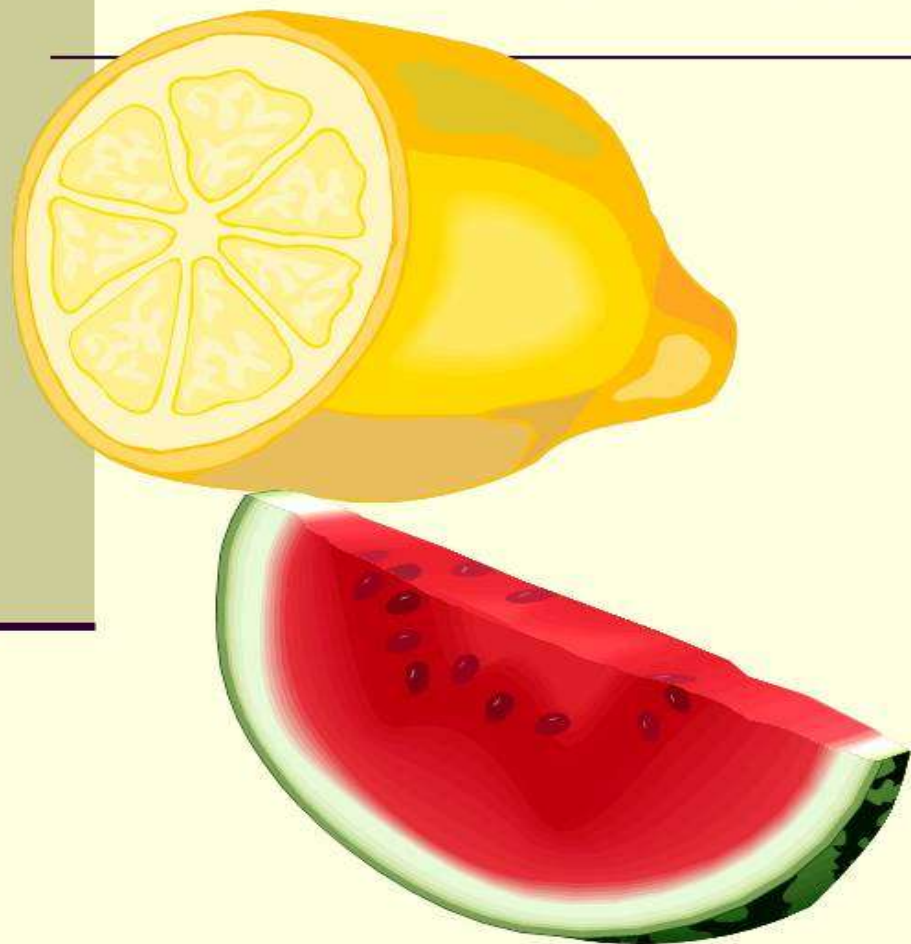
8) Предотвращает гниение зубов.

9) Сохраняет и способствует росту костей.

10) Улучшает иммунную систему.

11) Восстанавливает водный баланс в организме лучше, чем вода.

Значение витаминов



- Витамины обеспечивают нормальное течение биохимических и физиологических процессов в организме, являясь регуляторами обмена веществ и входят в состав ферментов.

КАКАЯ ПОЛЬЗА
ДАЁТСЯ ОТ
ВИТАМИНОВ А, В, С.



15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



ГРЕЙПФРУТ



ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ



ЙОГУРТ



МИНДАЛЬ



КОФЕ



ИНДЕЙКА



ЯБЛОКО



ШПИНАТ



ФАСОЛЬ



ХАЛАПЕНЬО



БРОККОЛИ



КАРРИ




КОРИЦА



СОЕВОЕ
МОЛОКО



diets.ru

ВИТАМИН-А

Роль витамина А.

Витамин А выполняет в организме следующие функции:

- регулирует нормальный рост и дифференциацию клеток развивающегося организма (эмбриона, ребенка);
- регулирует процессы деления и дифференциации клеток, быстро обновляющихся тканей - хрящей и костной ткани, сперматогенного эпителия и плаценты, эпителия кожи и слизистых;
- обеспечивает фотохимический процесс акта зрения



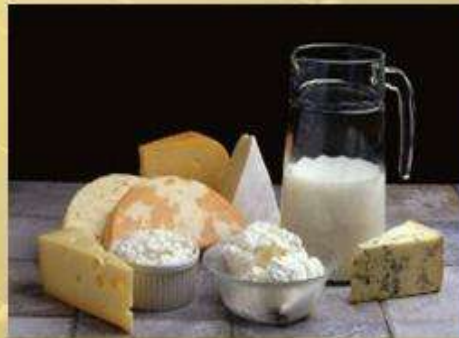
ВИТАМИН



Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН-В



Витамин В.

- Включает в свою группу восемь витаминов:
 - - В1 (тиамин);
 - - В2 (рибофлавин);
 - - В3 (ниацин);
 - - В5 (пантотеновая кислота);
 - - В6 (пиридоксин);
 - - В7 (биотин);
 - - В12 (цианкобаламин);
 - - фолиевая кислота.
-
- Витамин В восстанавливает энергию, помогает бороться с лишним весом, улучшает работу сердечной мышцы.
 - Содержится в печени, почках, мясе и молоке.

ВИТАМИН-С

ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В ягодке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН-D

D

ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



СТИХИ

*Я – не птичка-невеличка.
Я – полезная клубничка.
Кто подружится со мной –
Не простудится зимой!*



*Я - крепкое, хрустящее,
Чудо настоящее.
Желтое и красное –
Кожица атласная.
Яблочко румяное
Детям всем желанное!*

*Называют меня грушей.
Я скажу, а ты послушай:
Полюбите меня, дети!
Я полезней всех на свете.*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

