

Отчет 7 «А» класса о проведении «Недели здорового питания»

12.12.2023г.

Классный час «Витамины и минеральные вещества. Полезные продукты. Овощи и фрукты – незаменимые помощники»

13.12.2023г.

Классный час «Что такое здоровье? Пищевые вещества, входящие в продукты»



14.12.2023г.

Классный час «Почему организму нужна воужа? Какие напитки нужно пить»

15.12.2023г.

Классный час «Какие продукты и блюда не должны присутствовать на твоём столе?»

Культура приема пищи. Секрет чистых рук»

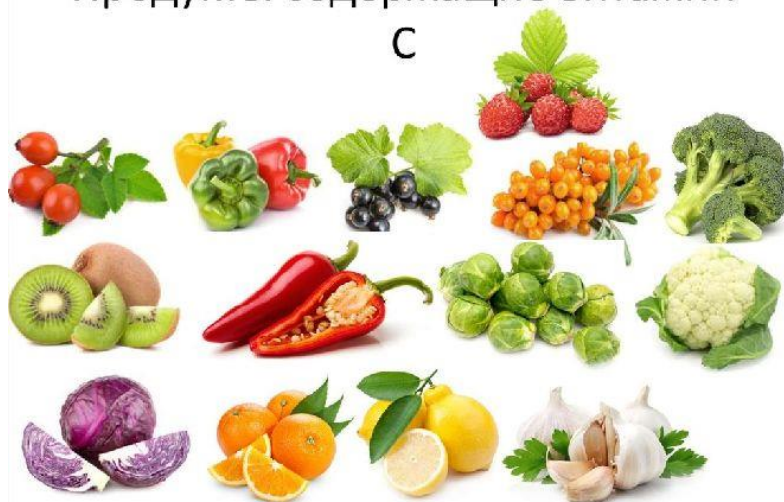


Знакомство с памятками:



Продукты содержащие витамин

С



ВИТАМИН А



ВИТАМИН В1



ВИТАМИН В2



ВИТАМИН В5



ВИТАМИН В6



ВИТАМИН В9



ВИТАМИН В12



ВИТАМИН С



ВИТАМИН D



ВИТАМИН E



ВИТАМИН К



ВИТАМИН РР



ВИТАМИН Н



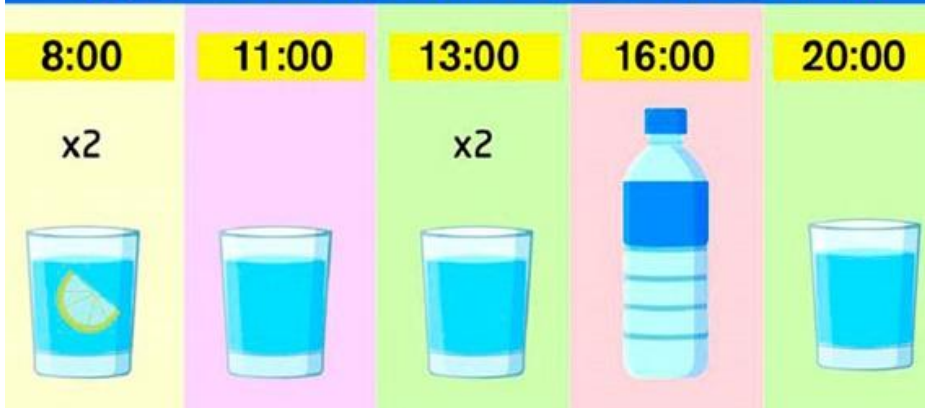
ВИТАМИН F



ВИТАМИН P



ЗДОРОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ



ХОЛОДНАЯ ВОДА

ГОРЯЧАЯ ВОДА

- Стимулирует иммунную систему
- Повышает бдительность
- Предотвращает простуду
- Стимулирует анти-депрессивные гормоны
- Ускоряет метаболизм
- Освобождает разум
- Подтягивает кожу
- Уменьшает выпадение волос



- Расслабляет мышцы
- Снижает усталость
- Снижает головную боль
- Уменьшает отечность
- Уменьшает беспокойство
- Освобождает от заложенности носа
- Выводит токсины
- Открывает поры и очищает кожу