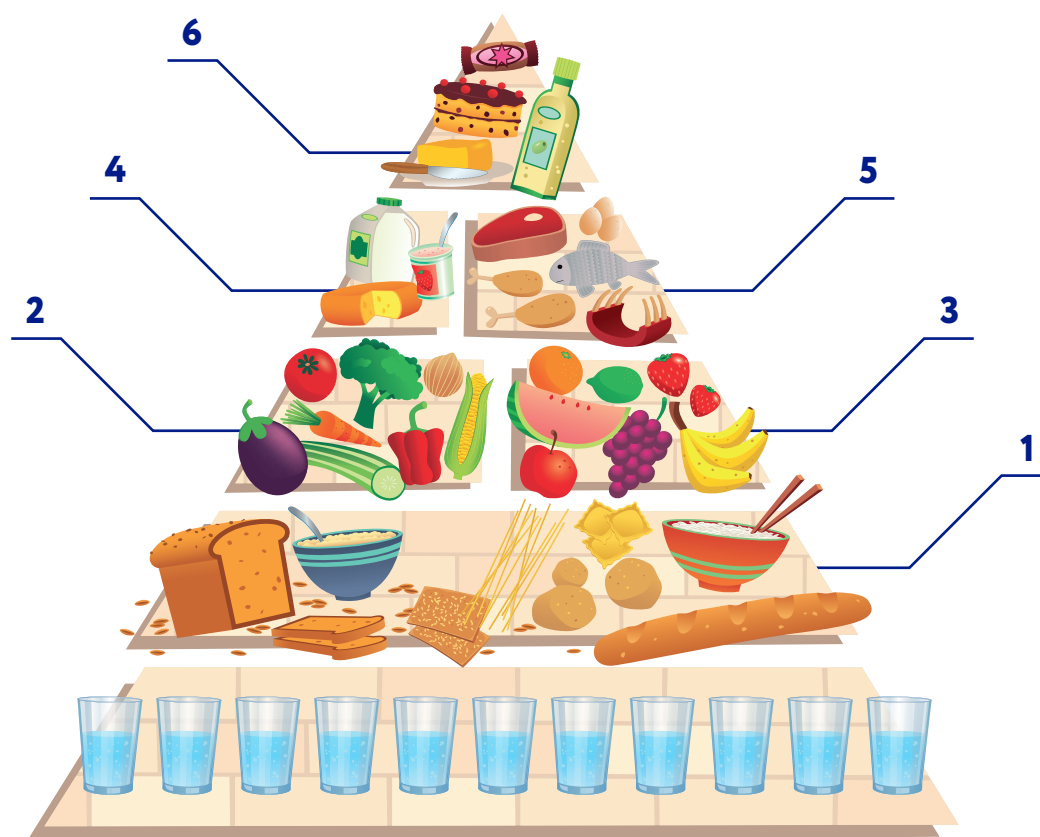


РЕЖИМ ДНЯ



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



1-я группа продуктов — хлеб, зерновые (каши) и картофель. Зерновые содержат белки, углеводы, витамины.

2-я группа продуктов — овощи. Они являются важным источником полезных углеводов, витаминов.

3-я группа продуктов — фрукты. В них содержатся полезные углеводы, витамины.

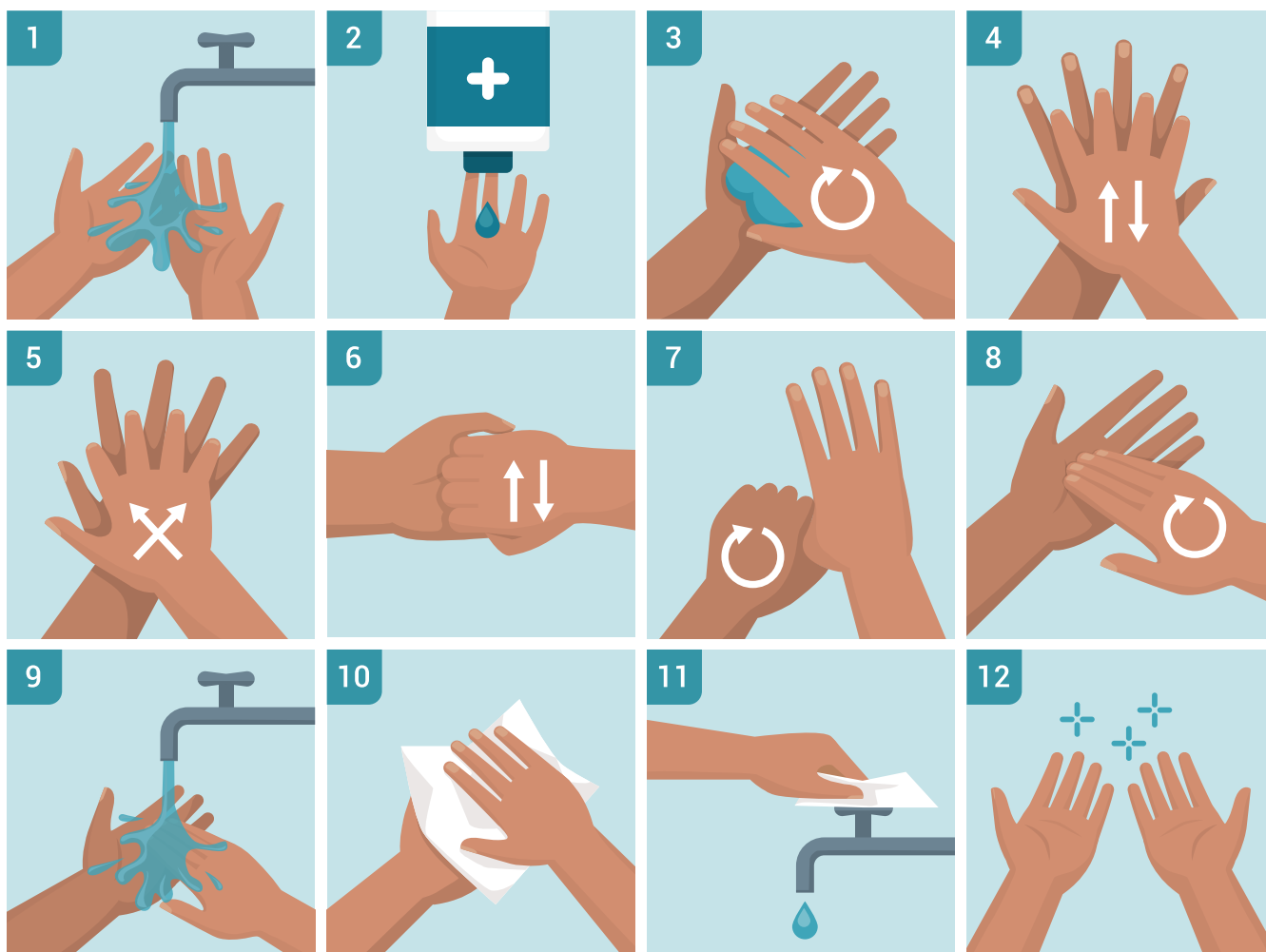
4-я группа продуктов — молочные продукты (молоко, йогурт, сыр и др.),

которые укрепляют кости и зубы. В молочных продуктах содержатся кальций, витамины и белок.

5-я группа продуктов — белковые продукты (мясо, курица, индейка, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки).

6-я группа продуктов — масло, соль, сахар, сладости. Эти продукты надо есть понемногу. Сладости содержат много калорий, но в них практически нет полезных веществ

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



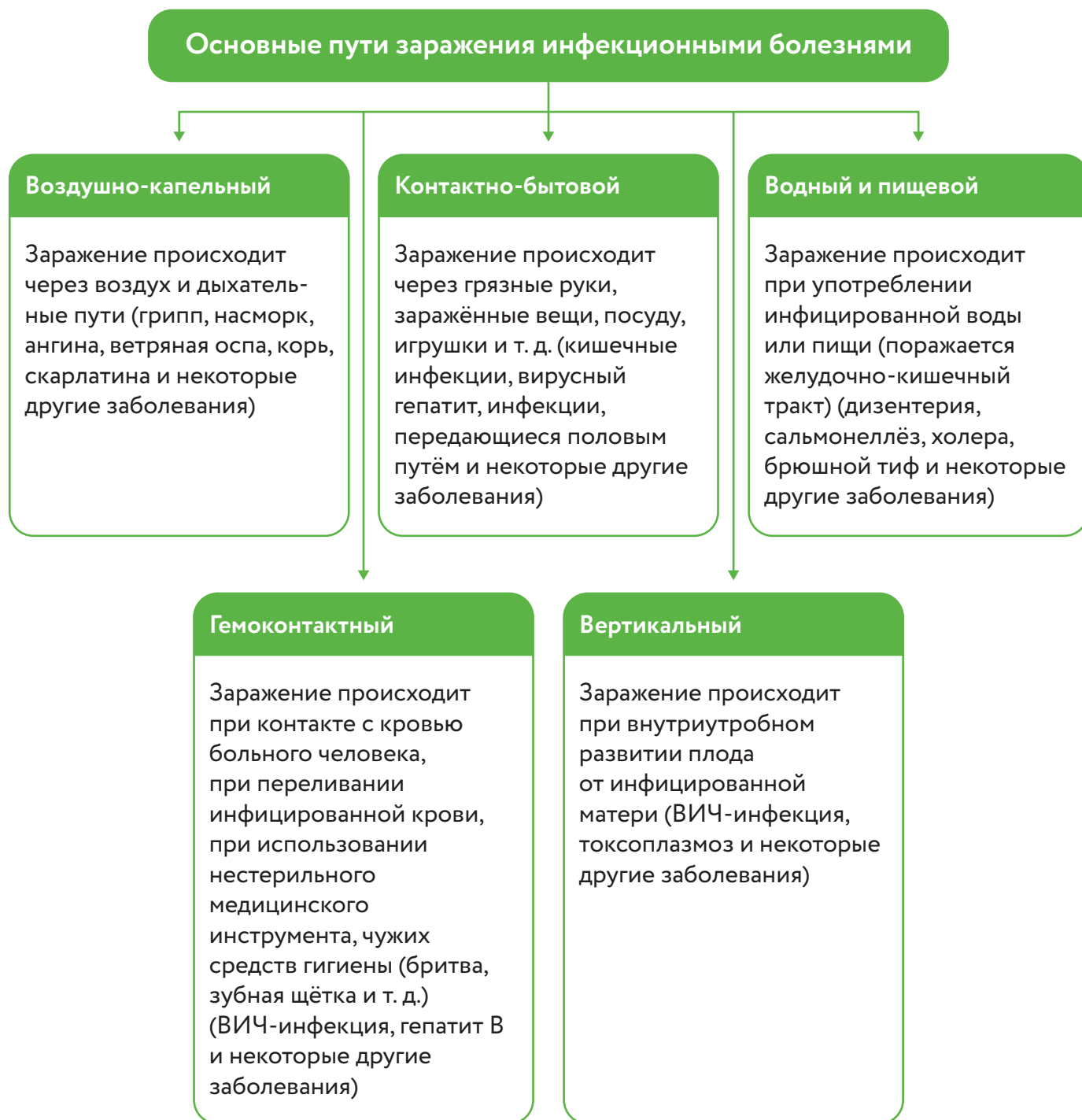
1. Смочите руки тёплой водой
2. Нанесите мыло на поверхность ладони любой руки
3. Тщательно разотрите мыло на ладони
4. Вымойте тыльную сторону кисти ладонью другой руки
5. Потрите ладони, перекрестив пальцы
6. Вымойте кончики обеих рук, зацепив их в замок
7. Тщательно вымойте большой палец каждой руки
8. Разотрите ладонь пальцами другой руки
9. Смойте мыло под струей тёплой воды
10. Вытрите руки одноразовым полотенцем
11. Закройте кран, используя одноразовое полотенце
12. Теперь ваши руки безупречные

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



Очень важно соблюдать баланс между виртуальной и реальной жизнью (выходя в Интернет — по учёбе или для общения с друзьями, продолжайте заниматься спортом, искусством, наукой, ремёслами, читайте больше книг).

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ ИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ





ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

ТИП	ПОЛЬЗА	ИСТОЧНИК
Витамин А	Зрение, рост, иммунитет, восстановление	Сладкий картофель, морковь, шпинат, капуста, салат, манго, печень 
Витамин В	Нервная система, иммунитет, производство эритроцитов, энергия	Обогащенные злаки, мясо, цельнозерновые продукты 
Витамин С	Антиоксидант, образование коллагена, усвоение железа	Цитрусовые, киви, брюссельская капуста, ростки, помидоры 
Витамин D	Поступление минералов в кости, усвоение кальция, иммунитет	Солнечные лучи, лосось, тунец, яйца, обогащенное молоко 
Витамин Е	Антиоксидант, укрепление иммунитета	Обогащенные злаки, семена, орехи, растительное масло 
Витамин К	Свертывание кров, здоровье костной системы	Овощи темного цвета, брокколи, ростки, брюссельская капуста, спаржа 
Кальций	Здоровье зубов и костей, сокращение мышц, нервная система, частота сердечных сокращений	Йогурт, сыр, молоко, соевое молоко, обогащенные злаки 
Йод	Функции щитовидной железы, клеточный метаболизм	Обезвоженные водоросли, морская рыба, йодированная соль, запеченный картофель в коже, молоко 
Железо	Производство эритроцитов, транспортировка кислорода, образование ферментов и функции ДНК	Мидии, печень, тыквенные семечки, орехи, говядина, баранина, фасоль, темно-зеленые листовые овощи 
Калий	Важный электролит, сокращение мышц, нервные сигналы, баланс жидкости, гидратация	Фасоль, запеченный картофель в коже, курага 
Сода	Важный электролит, сокращение мышц, нервные сигналы, баланс жидкости, гидратация	Соль, бульон, суп, соевый соус, сыр, соленые огурцы, соленые закуски 
Цинк	Иммунная функция, деление клеток, углеводный обмен	Мидии, говядина, баранина, ростки, семена тыквы 