



**"Обед без овощей -  
праздник без музыки"**  
(русская пословица)



Овощам желудок рад,  
Будь то борщ или салат,  
А во фруктах – витамин,  
Да еще и не один.



### Запомните!

*Постоянная еда без разбора,  
второпях может привести к разным  
неприятностям, вплоть до  
хронических заболеваний*

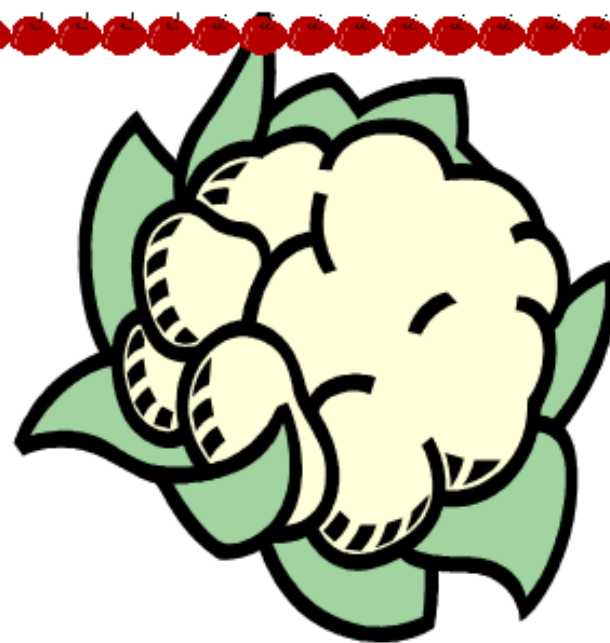


*Чтоб с инфекцией не знаться  
И цингой не похваляться,  
Ты с лимоном подружись,  
В витаминьки С влюбись.*



**"Зелень на столе -  
здоровье  
на сто лет"**

*(русская пословица)*



***А вы знаете, что...***

*Самая большая белокочанная  
капуста в мире, выращенная в 1977  
году и зарегистрированная в Книге  
рекордов Гиннеса,  
весила 51,6 кг*



#### **Правила рационального питания**

- 1. Никогда не передайте**
- 2. Тщательно пережевывайте пищу.**
- 3. Не употребляйте очень горячую пищу.**
- 4. Не злоупотребляйте сладостями.**
- 5. Больше ешьте зелени, овощей, фруктов.**
- 6. Ужинайте за 2 часа до сна.**
- 7. Установите режим питания.**



**"Ешь правильно-  
и лекарство ненадобно"**

(русская пословица)



*Я – пузатый апельсин,  
Доставлю радость и один!  
Как откусишь ты разок,  
То как будто на часок  
Попадешь и вкусишь рай!  
Всегда меня ты выбирай,  
Жажду мною утоли  
И меня благодари.*



### **Запомните!**

*Что касается овощей и фруктов,  
можно смело сказать: все они  
полезны для здоровья, если  
помнить золотое правило –  
все хорошо в меру!*



**"Щи да каша -  
пища наша"**  
(русская пословица)

# О ПОЛЬЗЕ МЁДА

Для роста и здоровья детей мёд просто необходим! Этот продукт содержит фруктозу и глюкозу. У детей, которые едят мёд, хорошо работает пищеварительный тракт. Они становятся более деятельными и физически развитыми, у них улучшается аппетит.

Польза мёда определяется наличием в нём всех известных аминокислот, минеральных веществ (калий, кальций, йод, марганец, медь, цинк, железо, фтор, хлор и натрий), витаминов группы В, органических кислот (винной, яблочной, лимонной, щавелевой и молочной кислоты).

На Руси мёд ели со свежим огурцом. Это было одним из излюбленных детских лакомств.

Мёд помогает при острых респираторных заболеваниях. Лечить простуду у детей можно так: мёд разводится кипячёной водой, подогретой до 40°, в соотношении 1:5 и распыляется с помощью ингалятора. Также детям можно полоскать горло раствором мёда и закапывать его в нос. Пусть ребёнок кушает по одной чайной ложке мёда на ночь.

## Сорта мёда.

Липовый мёд относится к наиболее высококачественным сортам мёда. Он обладает приятным ароматом, сладким вкусом. Такой мёд оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие.

Гречишный мёд отличается тёмным цветом. По сравнению с другими сортами содержит большое количество микроэлементов. Особенно он богат ионами железа, магния и меди.

Акациевый мёд – очень светлый, прозрачный. Применяется как общеукрепляющее средство, при бессоннице, заболеваниях пищеварительной системы, почек и глаз.

Лесной мёд пчёлы вырабатывают из нектара лесных деревьев, кустарников и трав. Он обладает антибактериальным, противовоспалительным и болеутоляющим действием.

Луговой мёд пчёлы делают из нектара луговых цветов. Этот мёд может использоваться при лечении заболеваний дыхательных путей, пищеварительной, нервной систем, сердца.



