

МБДОУ №46

# ВИТАМИННЫЙ СОК

---

Подготовила: Афонченко Любовь  
Александровна



Томск 2023

# АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

**1** В нем содержится много витамина С

Защищает наш организм от болезней, укрепляет зубы, улучшает работу пищеварительной системы, а так же улучшает работу сердца.

**3** Если ты загораешь на солнышке, то апельсиновый сок не рекомендуется!

Людам, у которых повышен сахар, апельсины категорически запрещены, так как в них содержится много сахара!



# ТОМАТНЫЙ СОК

1

Укрепляет иммунную систему, улучшает обменные процессы, улучшает работу нервной системы, улучшает состояние кожи.

2

Аллергическая реакция!

3

Индивидуальная непереносимость!



# ЯБЛОЧНЫЙ СОК

1

В его составе присутствует богатый комплекс микроэлементов.

2

Помогает справиться с многочисленными недугами.

3

Не стоит употреблять людям с панкреатитом, гастритом, язвой желудка.

4

Не употреблять натощак!



# СОК ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ

1

В его составе есть витамины  
микроэлементы, яблочная и  
лимонная кислоты

2

Ускоряет реабилитационный  
период пациентов.

3

Противопоказаниями к  
употреблению является  
гепатит и индивидуальная  
непереносимость.



# СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

1

Применяется для лечения и профилактики заболеваний, связанных с печенью, почками, желчным и мочевым пузырём.

2

Свежевыжатый сок включает много железа и йода.

3

При передозировке продукт может вызвать головную боль, тошноту и рвоту, озноб, аллергию, расстройства ЖКТ.

4

Индивидуальная непереносимость.



# ТЫКВЕННЫЙ СОК

1

Укрепляет нервную систему, снимет депрессивное состояние, нормализует сон.

2

Полезен при лишнем весе.

3

Может повысить уровень глюкозы и способствует выработке инсулина в крови, пить его нужно с осторожностью.



# КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

1

Оказывает противомикробное, противовоспалительное и ранозаживляющее действие.

2

Высокое содержание витаминов.

3

Индивидуальная непереносимость





# КАБАЧКОВЫЙ СОК

1

Нормализует аппетит и насыщает тело витаминами.

2

Полезен для зрения и улучшает настроение.

3

Нельзя выпивать больше 1 л кабачкового сока в день.

4

Нежелательно пить кабачковый сок во время обострения воспалительных болезней почек и ЖКТ.



# МОРКОВНЫЙ СОК

1

Нормализует аппетит и насыщает тело витаминами.

2

Укрепляет зубы, нервную систему и повышает жизненный тонус организма.

3

Чрезмерное употребление способно вызвать вялость, рвоту и головную боль.



# СОК КАПУСТЫ

1

Улучшает остроту, укрепляет глазные мышцы.

2

Предотвращает развитие сезонных респираторных заболеваний.

3

Противопоказан после хирургических операций.



# ИЗ КАКИХ ПРОДУКТОВ СОК?



# 8

## ПРАВИЛ: КАК ПИТЬ СОКИ

Помните, что сок — жидкий пищевой продукт, источник пищевых и биологически активных веществ

Пейте 100-300 мл сока в день

Чередуйте потребление разных соков — так вы получите больше полезных веществ

Если вы на диете или контролируете свой вес — отдавайте предпочтение овощным сокам

Пейте сок до или после интенсивной тренировки — он поможет восстановить силы

Пейте соки с мякотью для нормализации пищеварения

Для защиты эмали зубов пейте соки через трубочку или запивайте водой

Открытый пакет с соком храните в холодильнике

**СОК ИЗ ФРУКТОВ, ОВОЩЕЙ-  
ОН ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ  
ПЕЙТЕ СОКИ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ,  
И ЗДОРОВЬЕМ НАЛИВАЙТЕСЬ.**

