**Всё для здоровья**

 Как известно, человек состоит на 70% из жидкости, поэтому очень важно пить только полезные и натуральные напитки. Забудьте о газированной воде, соках с упаковок, йогуртах – это всё очень вредно. Иногда, конечно можно выпить стакан колы, но не каждый день.

 *Рейтинг полезных напитков*

 Уважаемые родители предлагаем Вам рейтинг полезных напитков.

Выполняя эти рекомендации Вы сможете укрепить своё здоровье и здоровье своих детей!

 **Вода**

 Чистая питьевая вода нужна для выведения токсинов, поддержки нормальной работы желудочно- кишечного тракта, профилактики болезней суставов, сердца и сосудов.

**Кефир**

 Кефир содержит особенные бактерии и грибы. Употребление кефира укрепляет иммунитет, нормализует работу желудочно- кишечного тракта, содержит магний, кальций, натрий, фосфор и селен.

**Гранатовый сок ( не из пакетов)**

Гранатовый сок богат на витамины А, С, и Е. Он содержит много цинка, селена, фосфора, кальции и железа. Полезен при гипертонии и анемии, помогает укреплять сердечно- сосудистую систему. Однако стоит помнить, что не нужно злоупотреблять им тем, кто имеет повышенную кислотность желудка.

**Мятный чай**

Мята помогает улучшить пищеварение, снижает давление, стимулирует выделение достаточного количества желудочного сока, успокаивает нервы и помогает при бессоннице.

**Яблочный сок**

 Данный напиток полезен для почек, мочевого пузыря, печени, при атеросклерозе сосудов. Яблочный сок с мякотью влияет на работу кишечника, способствует выведению токсинов.

 **Клюквенный морс**

 Клюквенный морс действует как жаропонижающее, содержит максимум витамина С. Этот напиток способствует выводу токсинов, повышает активность**,** обладает мочегонным эффектом**.**

**Ромашковый** **чай**

 Ромашковый чай обладает антибактериальным эффектом, успокаивает нервы. Этот чай помогает восстановить нормальную микрофлору кишечника, обладает потогонным и обезболивающим эффектом.

**Какао**

Какао помогает нормализовать кровяное давление и уменьшает риск возникновения сердечно- сосудистых заболеваний. Является естественным антидепрессантом и стимулятором. Этот напиток богат на микроэлементы и витамины.