

**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



Овощи и фрукты –
самые витаминные
продукты



Неправильное питание приводит ко многим заболеваниям



Вредные продукты



Вредные продукты



Полезные продукты





**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



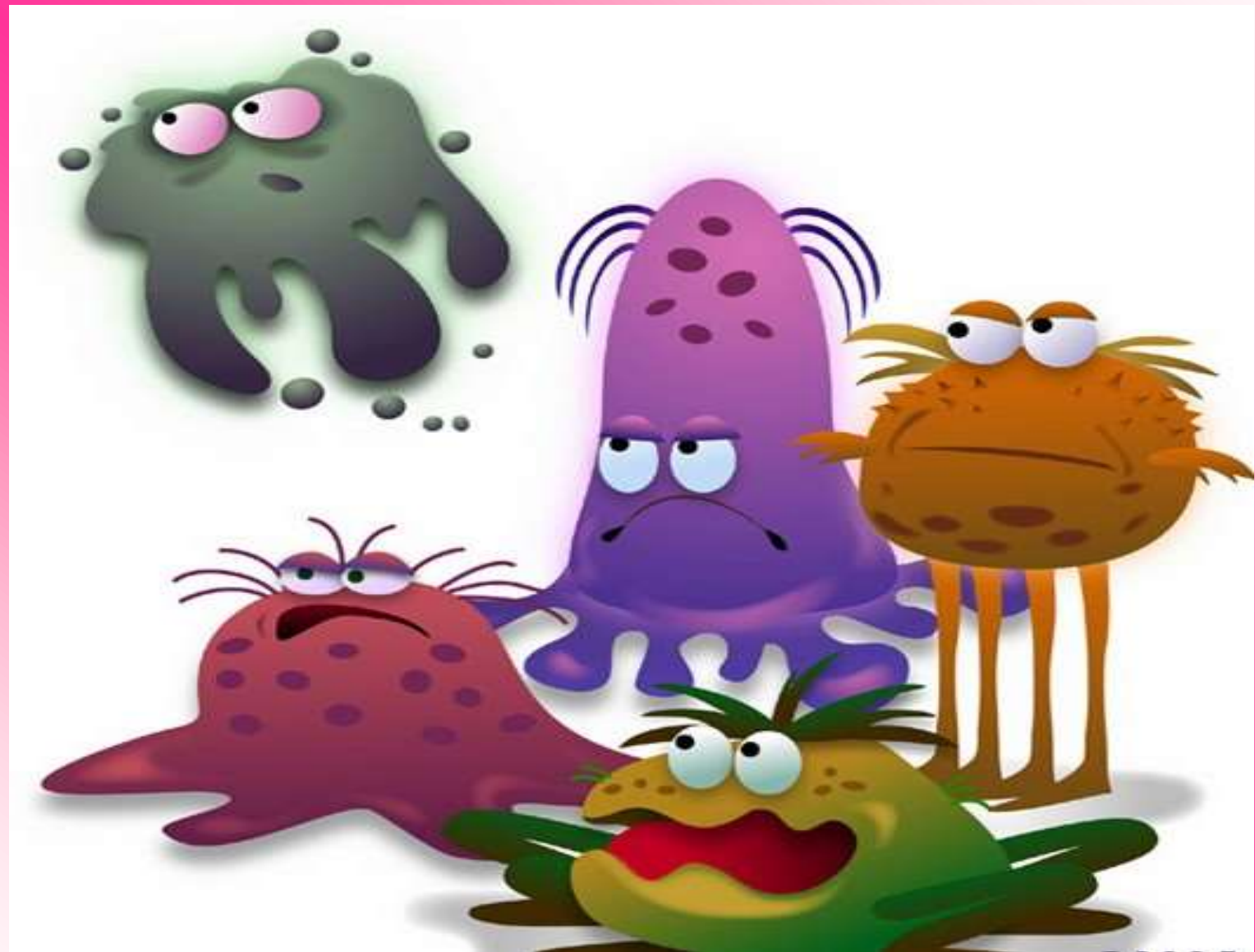
**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**





Ттам, где грязь, живут микробы.
Мелкие — не увидеть.
Их, микробов, очень много,
Невозможно сосчитать.
Мельче комаров и мошек
В много-много тысяч раз.
Ттьма невидимых зверушек
Жить предпочитает в нас.
Если грязными руками
Кушать или трогать рот,
Непременно от микробов
Сильно заболит живот.



Где живут микробы



Как бороться с микробами

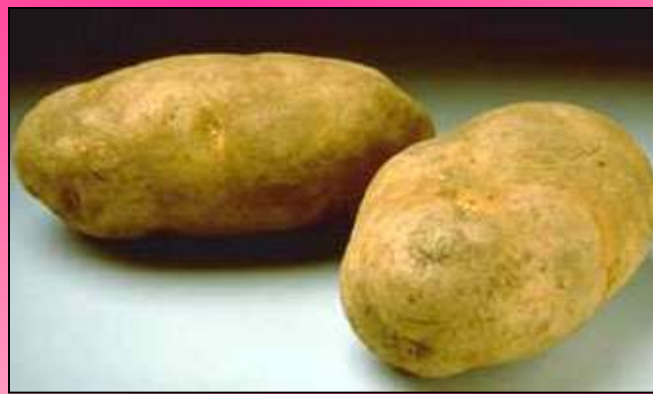
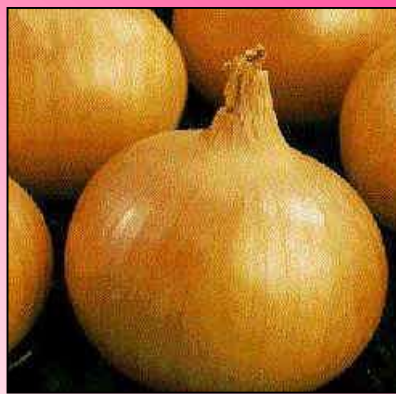


ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



**Витамин С – надежный союзник в борьбе с инфекциями. Он способствует кровообращению, позволяет сохранить здоровые зубы и десны, укрепляет кости.
Содержится в свежих фруктах и овощах.**



ВИТАМИН

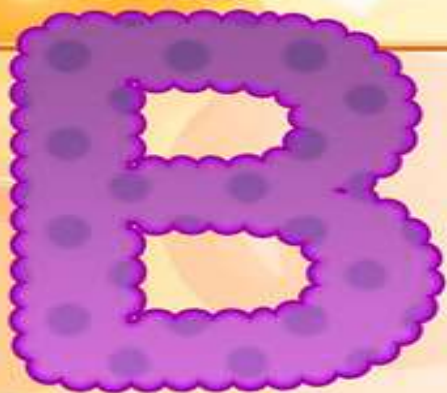
А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня — и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Витамин А нужен для нормального роста, острого зрения, красивой кожи, волос, ногтей. Содержится в рыбе, в печени, сливочном масле, моркови, молоке, зелени.





ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи —
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам —
И не только по утрам.



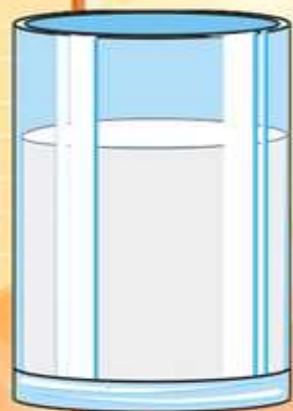
Витамин В нужен для поддержания жизненных сил, нормальной работы нервной системы и кровообращения. Укрепляет мышцы, улучшает кожу и волосы. Находится в большом количестве в хлебе (сером), мясе, яйцах, молоке, орехах, зелени и овощах зеленого цвета.





ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбимь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Витамин Д необходим для формирования крепких костей и зубов, красивой кожи. Находится в большом количестве в рыбе, а также в молочных продуктах.

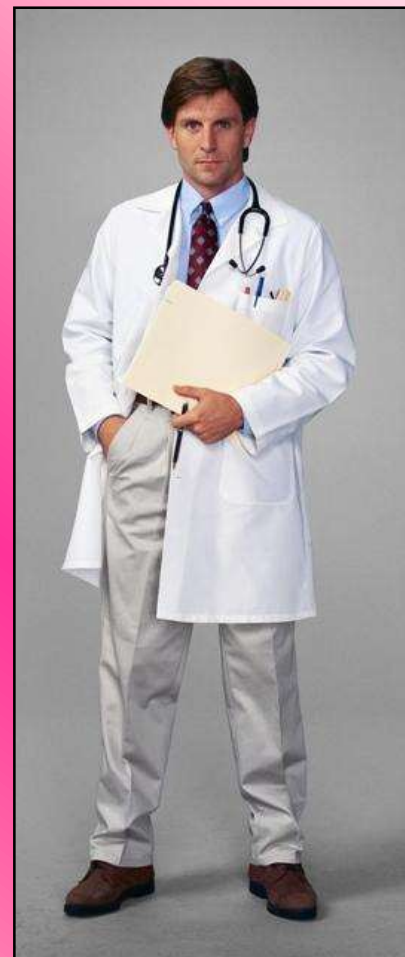


а Ты ешь Витамины?



Tect

Если Вы, ребята, вдруг стали кашлять к кому
необходимо обратиться?



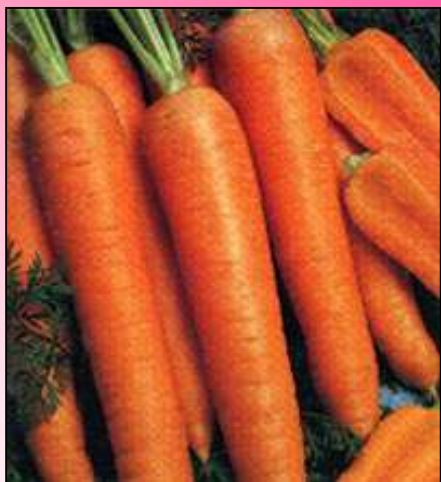
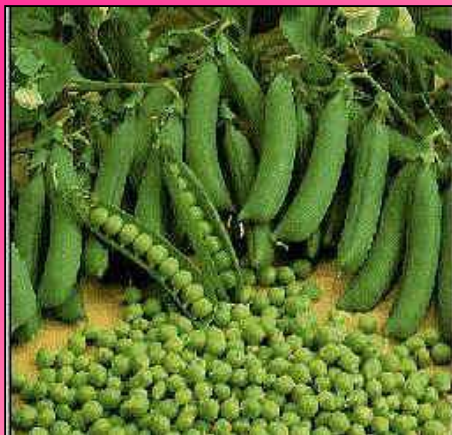
Молодцы! Вы правильно ответили!



Неверно! Подумайте!



Какой овощ необходимо кушать для острого зрения?



Правильно!





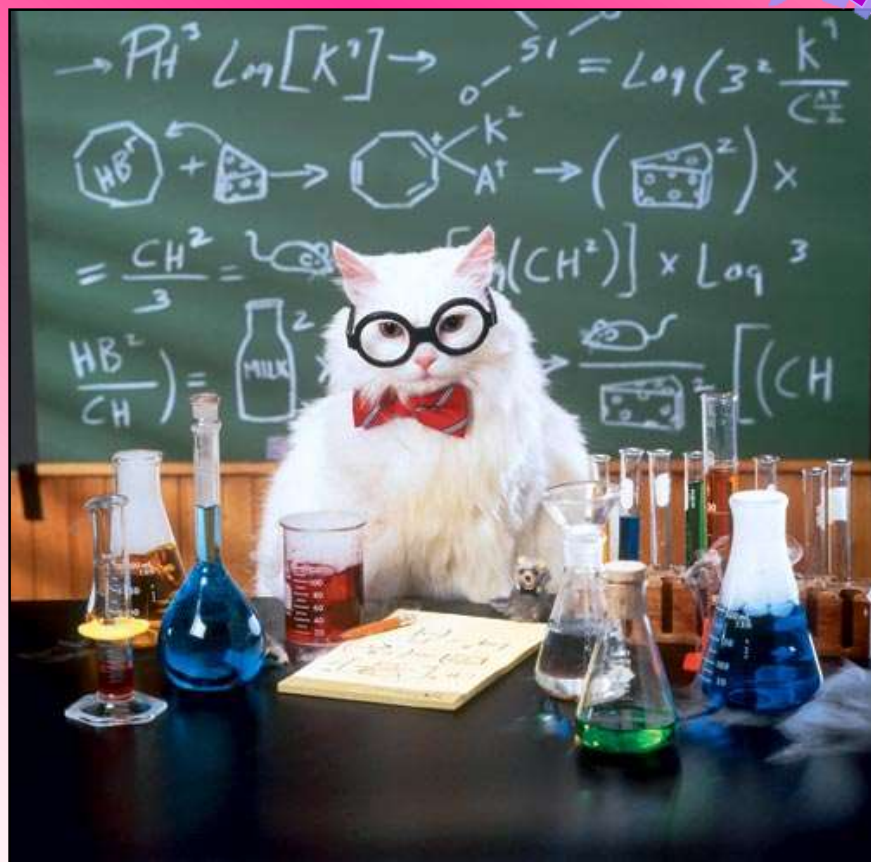
Подумайте еще, ребята!



Что необходимо кушать, чтобы у нас
были крепкие кости и зубы?



Угадали, Молодцы!



ОШИБКА!!!



© фотобанк Лори

Я



Выбор всегда за тобой!

