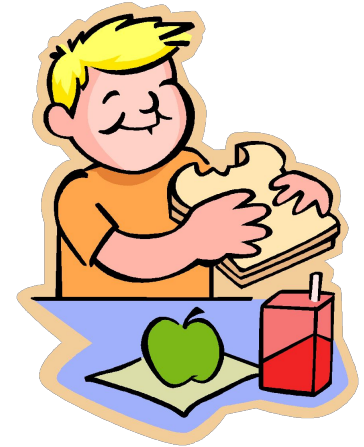


**Окружающий мир**  
**Программа В.Ф.Виноградовой «Начальная**  
**школа XXI века»**

# **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

учитель начальных классов  
МБОУ «СОШ№8 г. Красноармейска Саратовской области»  
Орлова Наталья Константиновна



ПОЛЕЗНЫЕ

ВРЕДНЫЕ

- рыба
- чипсы
- пепси
- мясо
- морковь
- газированная вода
- капуста
- лапша быстрого приготовления
- мороженое
- сникерс
- кукуруза

# Молочные продукты и яйца



# Мясные продукты и рыба





# Фрукты и овощи



# Витамины





**Витамин А**

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин А.



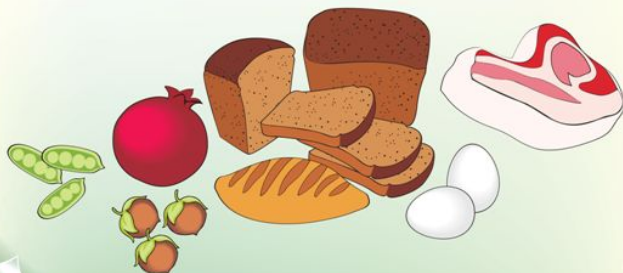
**Витамин С**

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин С.



**Витамин В**

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин В.



**Витамин Д**

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин Д.



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ !!!**

МОУ СОШ № 73 г.  
Волгограда учитель начальных классов  
Петюшик Т.Н.