



# КОЖА, ВОЛОСЫ И НОГТИ - ЭТО ТАКЖЕ ВИТАМИНЫ И ПОДАРУКИ

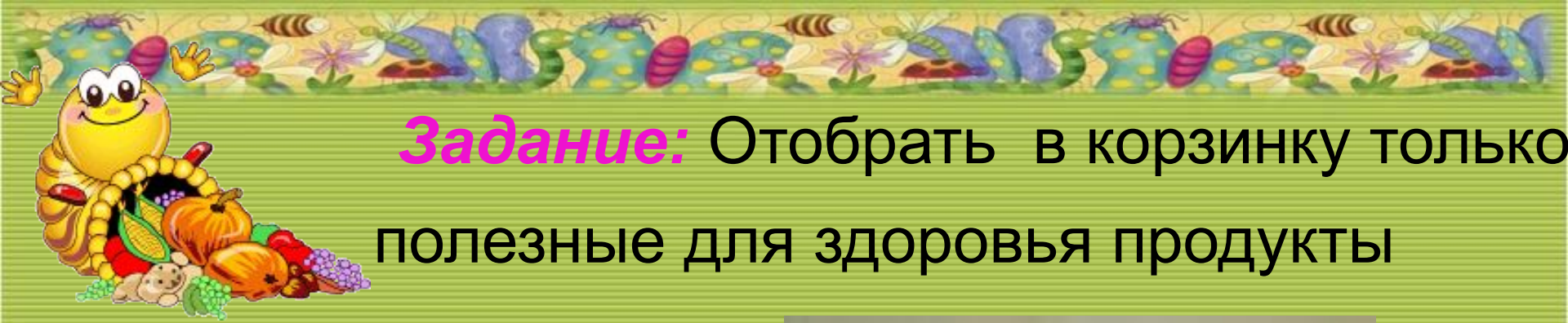


## Письмо от Карлсона

**«Здравствуйте, друзья!!!**

**Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звезды, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне надо правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье, и пепси – кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.**

**Ваш Карлсон.»**



**Задание:** Отобратить в корзинку только полезные для здоровья продукты



Морковь  
Творог  
Яблоко  
Мясо



Хлеб



Капуста  
Апельсин  
Орехи  
Рыба







ГОДА | ОВОЩИ | ДИКУТЫ | ГАММА | ВИТАМИН | ПО ДИКТА |



# ВИТАМИНЫ





# Витамин - А



# ВИТАМИН В







# Витамин D

Пейте, дети,  
молоко,  
Будете здоровы!





# ***Витамин С***





Витамин Е мы советуем  
тебе,  
Чтоб и рос ты, и жил,  
Ни о чем не тужил.



Е



# Анкета.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

- А) всегда, круглый год – 5 баллов.
- Б) Иногда, когда заставляют – 2 балла.
- В) Никогда – 0 баллов.



2. Сколько раз в день вы едите?

- А) 4 - 6 раз – 5 баллов.
- Б) 3 раза – 3 балла.
- В) 2 раза - 0 баллов.





### 3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- А) ежедневно, несколько раз 5 баллов.
- Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла.
- В) очень редко – 1 балл.
- Г) никогда – 0 баллов.

### 4. Когда и что вы едите на ночь?

- А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл.
- Б) Кашу молочную в 9 часов – 2 балла.
- В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов.
- Г) Ем когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.







5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?



**А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл.**

**Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов.**

**В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов.**

**Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.**





ЯГОДЫ.

ЯГОДЫ.







Земляника.

# Земляника.



# Ежевика.





# Малина.

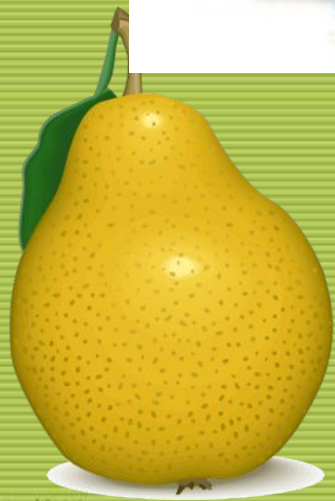




# Смородина.











**Фрукты.**





# Сухофрукты.





# Овощи.







## **Правила питания:**

- \* *Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.*
- \* *Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.*
- \* *Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.*
- \* *Пища не должна быть очень горячей, обжигающей или очень холодной.*



\* Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

\* Утром перед школой надо обязательно завтракать. *Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.*

• Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна







Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркатся.  
Песни петь и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь!



Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать.



Земляника, свёкла, печень  
От болезней нас излечат.  
Салат, шпинат и авокадо -  
Мы снова жизни будем  
рады!

Если вас тревожит бледность -  
Не хватает вам железа,  
Рожь, петрушка и грибы  
Вам помогут в форме быть.







У  
До скорой встречи в стране Витаминия!

