



КОЖА, ВОЛОСЫ И НОГТИ - ЭТО ТАКЖЕ ВИТАМИНЫ И ПОДАРУКИ

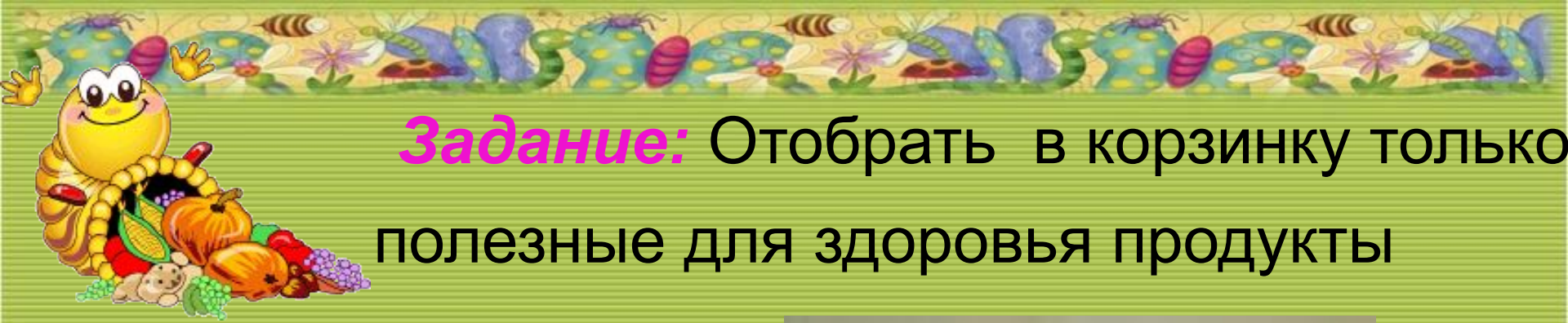


Письмо от Карлсона

«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: Отобрать в корзинку только полезные для здоровья продукты



Морковь
Творог
Яблоко
Мясо



Хлеб



Капуста
Апельсин
Орехи
Рыба





ГОДА | ОВОЩИ | ДИКУТЫ | ГАММА ВИТАМИНОВ | ПОДКРТА



ВИТАМИНЫ

A vibrant collage of fresh vegetables and fruits is positioned behind the large text. The items include red and yellow bell peppers, corn cobs, purple onions, green leafy vegetables, and other produce, all set against a light green background.

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!

