

КЛАССНЫЙ ЧАС

«ГОРОД ЗДОРОВЬЯ»





МЕНЮ КАРЛСОНА

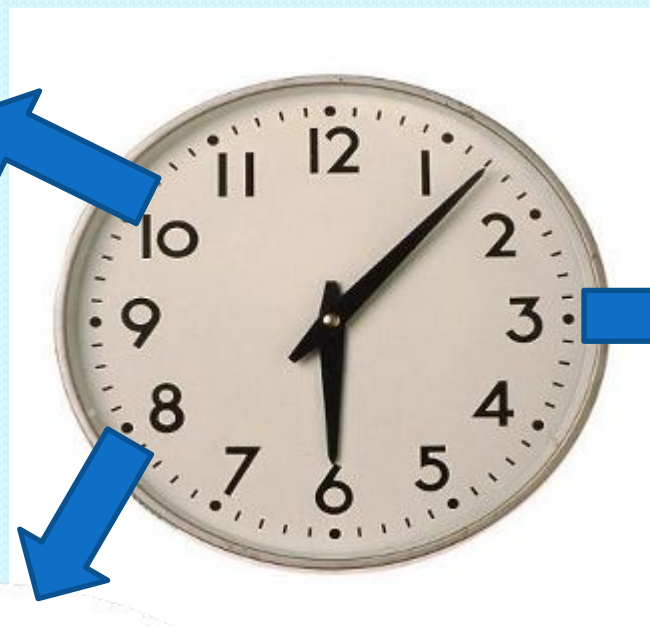
завтрак



обед



ужин







Город Здоровья

Цель путешествия:

Узнать правила
здорового питания







Витамины - просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда -
Важнейшее условие!

Не даром их название переводится с латинского языка - "жизнь"!



Витамин А



Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.



Витамин А улучшает
зрение,
сопротивляемость
организма в целом.

Витамин В



Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку



Витамин В делает
человека бодрым,
сильным, укрепляет
сердце и нервную
систему.



Витамин С



От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Витамин С помогает
бороться с болезнями.



Витамин D



Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней - лучше жить!



Витамин D делает
наши ноги и руки
крепкими, сохраняет
наши зубы





**Спасибо, ребята!
Вы мне очень помогли!**