

# КЛАССНЫЙ ЧАС

## «ГОРОД ЗДОРОВЬЯ»





# МЕНЮ КАРЛСОНА

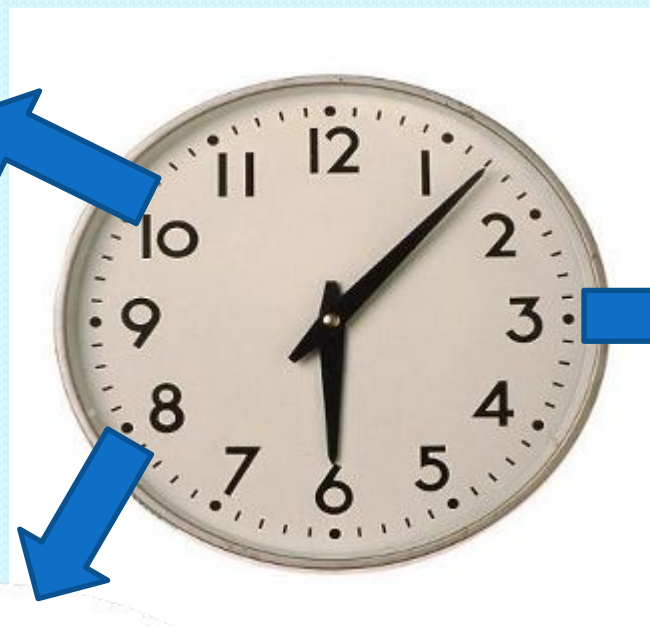
завтрак



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!