

# Правильная и здоровая пища

Подготовила:  
Капралова Раиса  
Юрьевна

Навашино,  
2018.

# Пирамида правильного питания



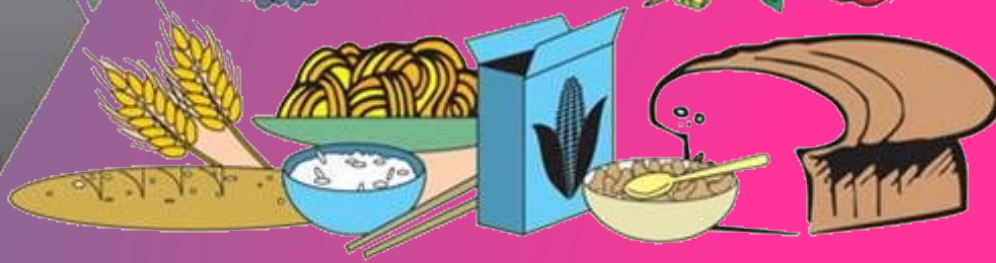
**Жир, масло, соль,  
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,  
молоко, яйца**



**Овощи,  
фрукты**



**Хлеб,  
каши**

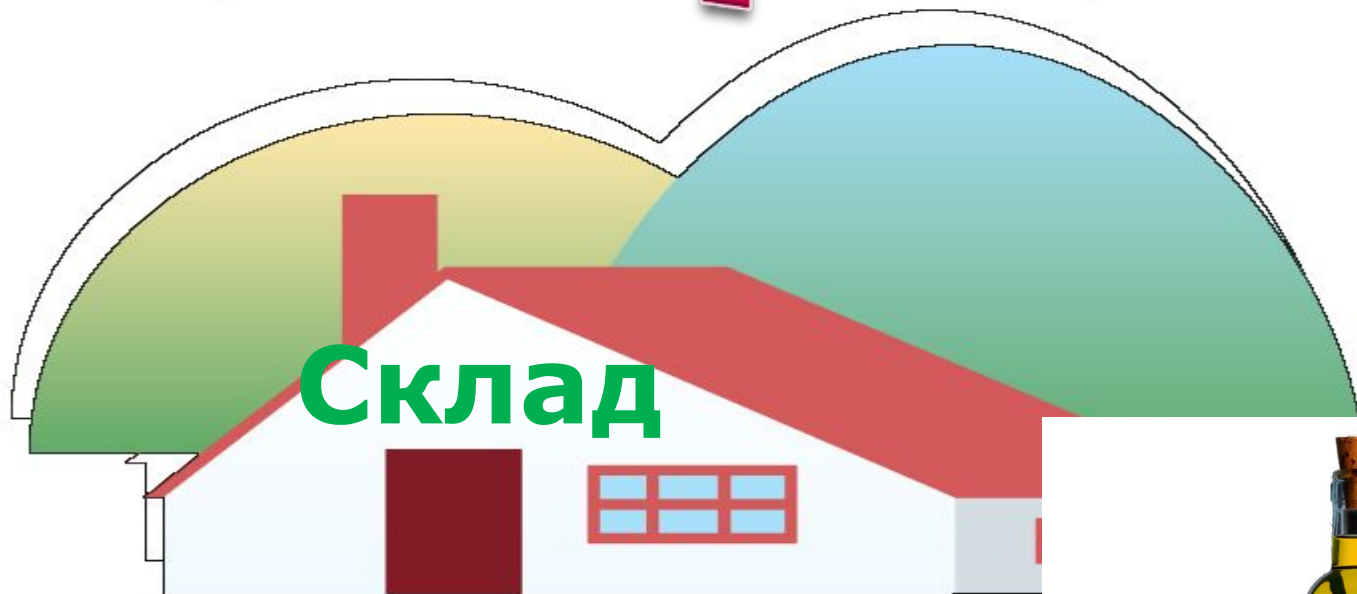
# белки



# УГЛЕВОДЫ



# Жиры



ПОЛЕЗНО



ВРЕДНО



# Витаминный алфавит



# Витамин А



**ВИТАМИН А**

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!





# Витамин В



**В** **ВИТАМИН**

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



# Витамин С



## ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

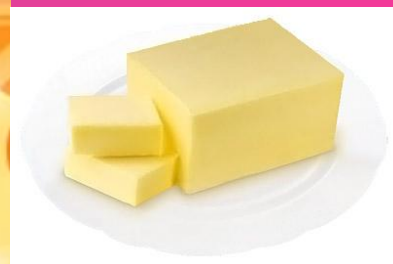


# Витамин D

# D

## ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.



# Советы от Карлсона



## Правила:

1. Прежде чем сесть за стол нужно помыть руки, овощи и фрукты.
2. Нужно есть полезные продукты.
3. Надо есть медленно и не разговаривать. /чтоб не подавиться/.
4. Еду нужно хорошо пережёвывать ./ тогда она лучше усвоится/.
5. Полоскать рот после еды.
6. Обязательно соблюдайте режим , ешьте в одно и то же время./ организм привыкнет получать пищу в одно и то же время и пища будет усваиваться быстрее/.

Будьте здоровы.

Спасибо  
ребята



До новых  
встреч!