

Правильная и здоровая пища

Подготовила:
Капралова Раиса
Юрьевна

Навашино,
2018.

Пирамида правильного питания



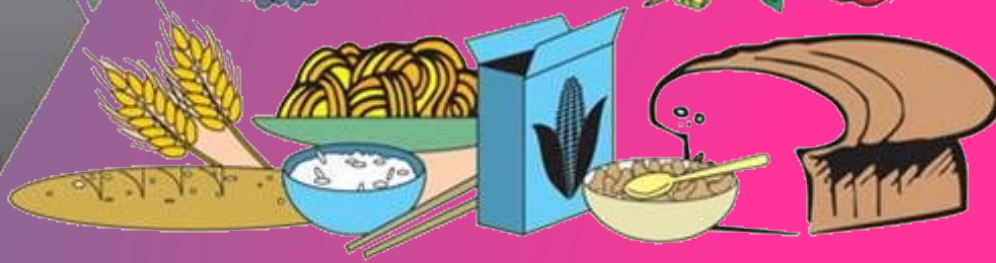
**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**

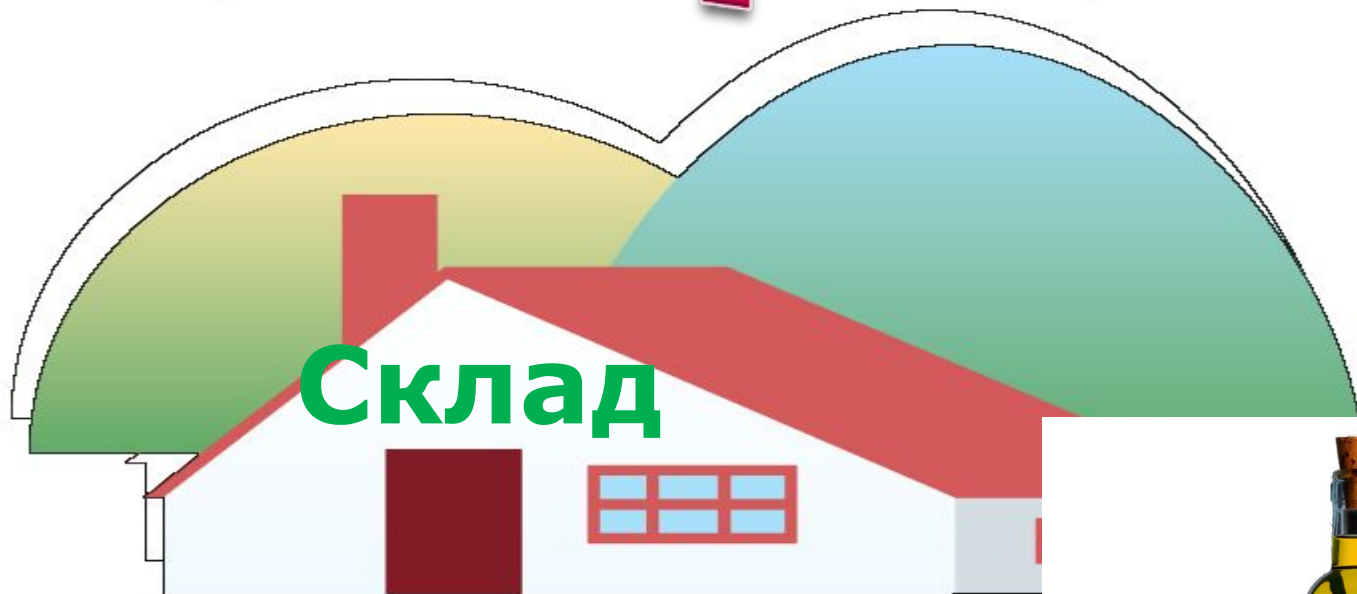
белки



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 жуёт морковь сырую
Или пьёт 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.

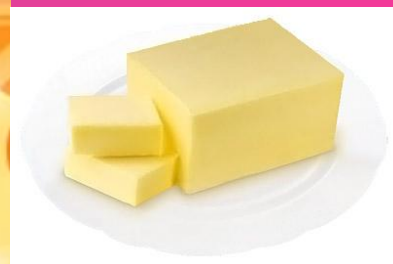


Витамин D

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!