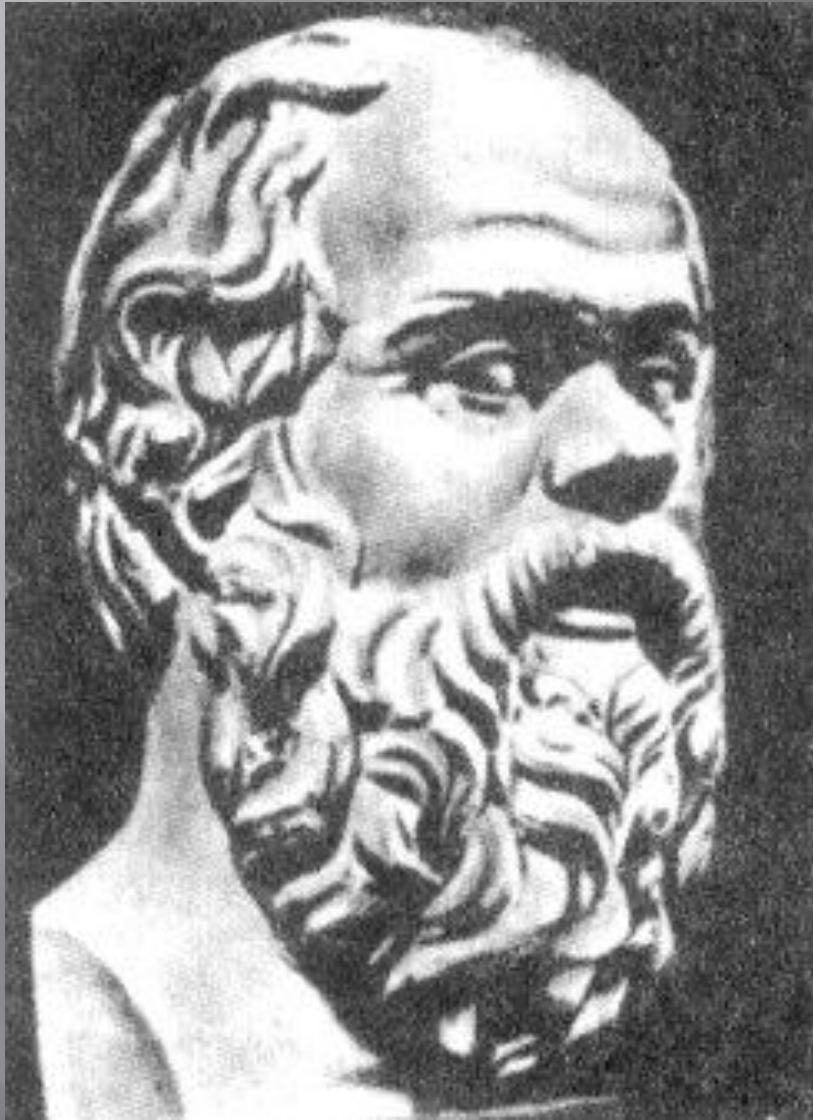


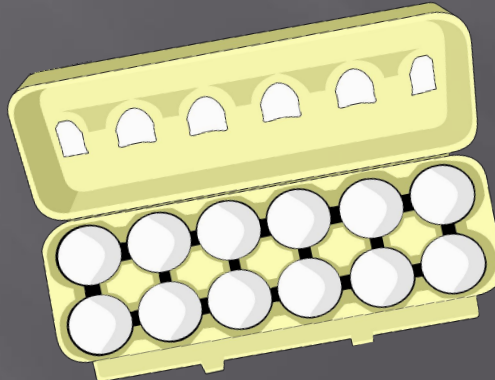
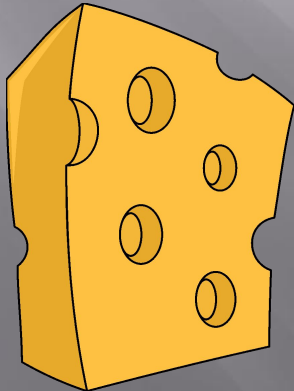
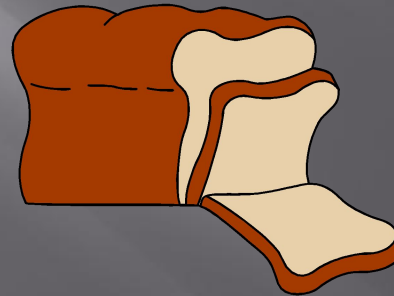
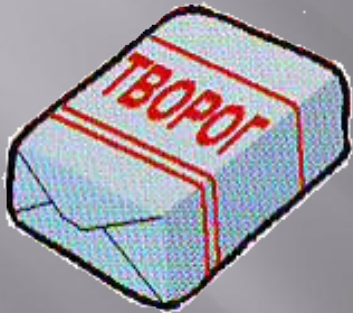
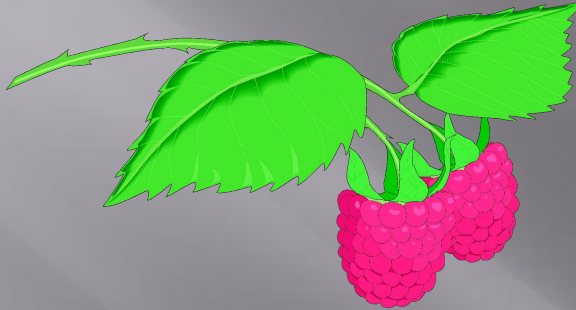
РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ СМЯДИ

ИЗДАНИЕ
ПЕРВОЕ





Сократ говорил:
**«Человек похож
на ту пищу,
которую он ест».**
Это значит: для
того, чтобы быть
здоровым,
выносливым, нужно
есть пищу,
содержащую
полезные вещества.



ВИТАМИНЫ

A

B

C

D

E

Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

Витамин А – улучшает зрение. Влияет на рост организма.



Витамин В – способствует хорошей работе сердца, укрепляет организм, даёт запас энергии



Витамин С – закаливает организм, помогает бороться с болезнями



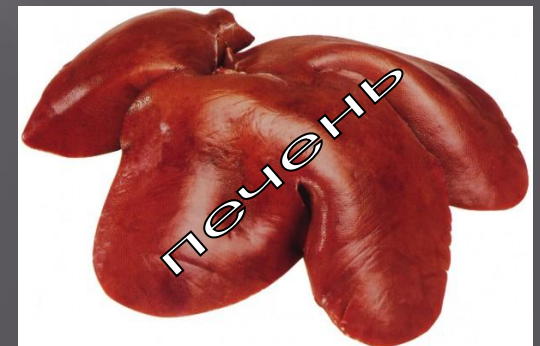
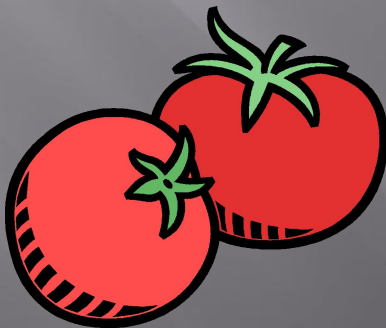
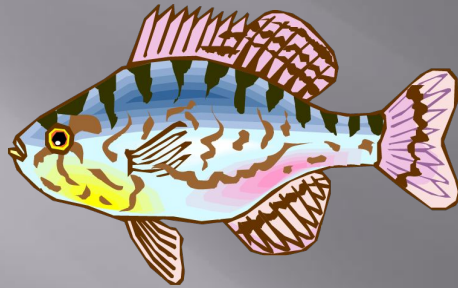
Витамин D – укрепляет ткани всего тела и костную систему



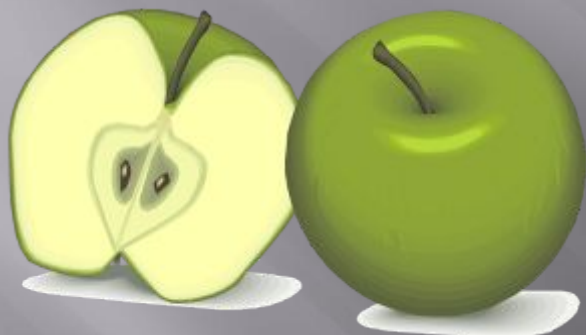
Витамин Е – принимает участие в процессах роста и развития организма.



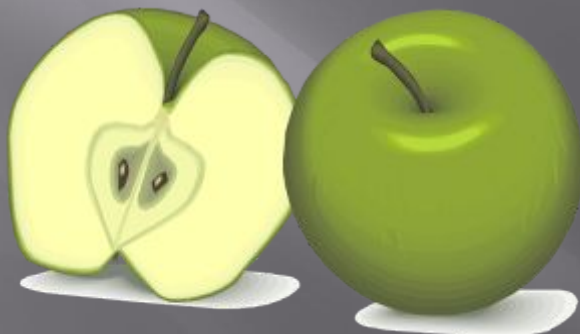
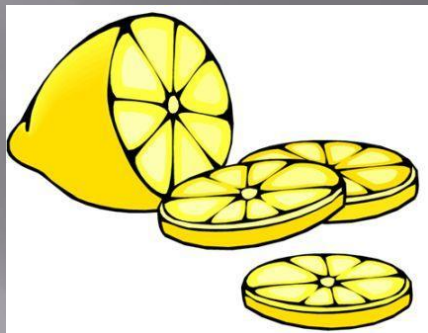
A



B



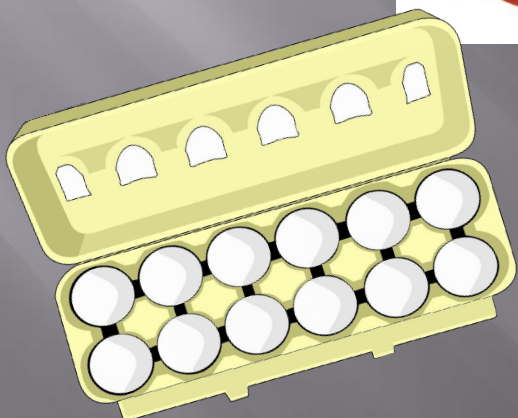
C



D

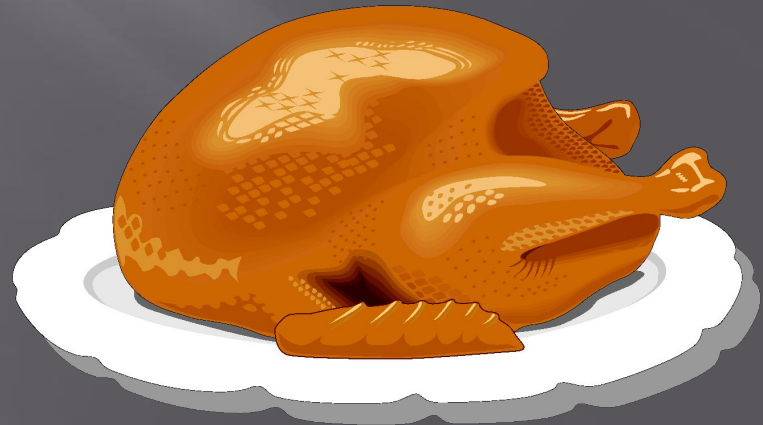
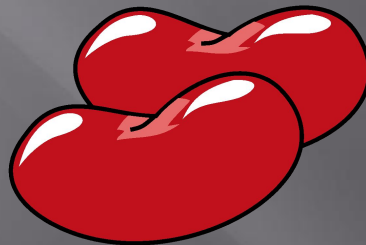
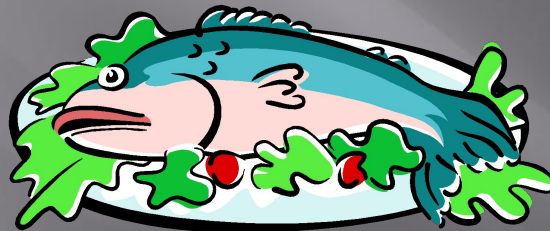
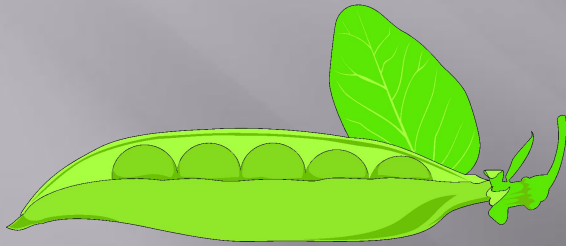


E

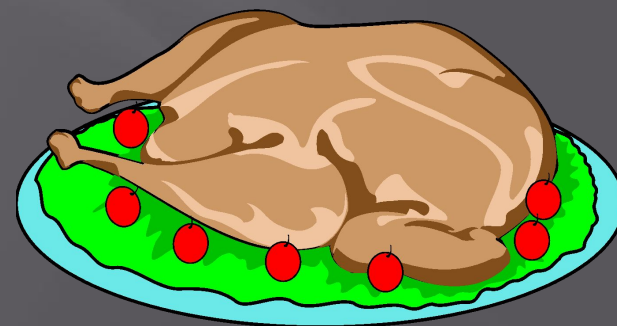




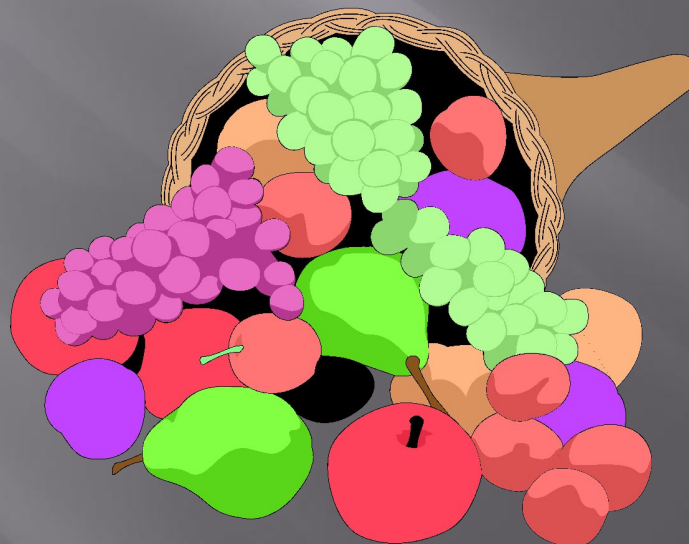
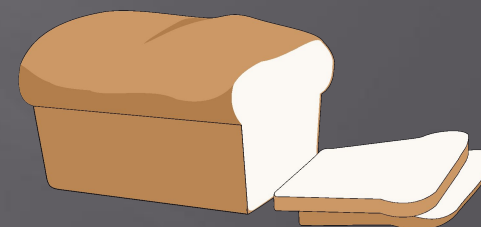
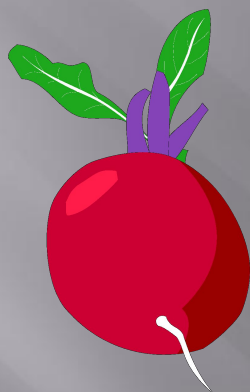
Белки - строительный материал организма



Жиры - источник энергии



Углеводы - источник энергии

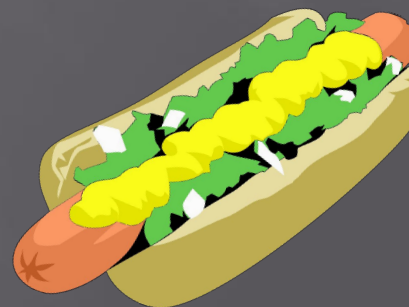
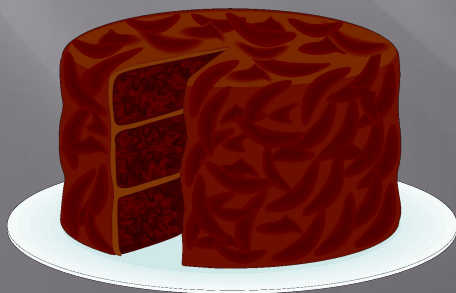
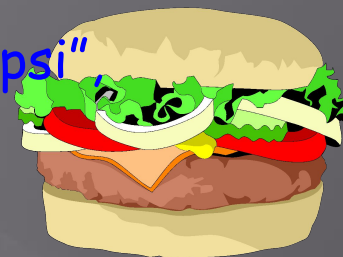


Правильное питание – это здоровая, полезная пища и выполнение следующих правил:

1. Перед едой мой с мылом руки.
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
4. Во время еды не разговаривай и не читай.
5. Ешь в меру, не переедай.
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

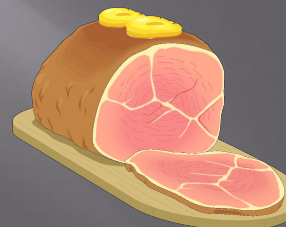
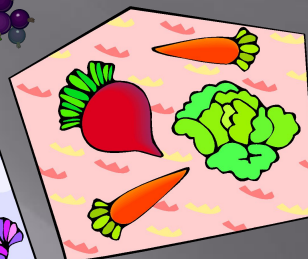
Вредные и опасные для здоровья продукты:

- Газированная сладкая вода - "Fanta", "Pepsi", "Coca-cola" и другие напитки с консервантами, на ароматизаторах и с красителями
- Чипсы, кириешки и сухарики
- Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, пюре и т.д.)
- Гамбургеры, хот-доги
- Жевательные резинки.
- Сладости (в большом количестве)



ПОЛЬЗА

вред



Пословица не даром молвится

Худ обед,

и обед и ужин.

Каковы еда да питье,

я глух и нем.

Всякому нужен

коли хлеба нет.

Когда я ем,

таково и житье.

В
К
У
С
Н
Ы
Й

К
Р
О
С
С
В
О
Р
Д

1

я б л о к о

а

н

3

а

б

р

и

н

4

л

у

б

н

и

к

а

5

с

м

о

р

р

д

и

н

а



ВИТАМИННЫЙ КРОССВОРД

1
м

2 в и н о г р а д

3 к а п у с т а

4
р
о
в
к
л
а

5 л у к а



Конкурс рисунков «Витаминная кладовая»





Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи и ягоды любить,
Все без исключения,
В этом нет сомненья!



Будьте здоровы!





Спасибо за внимание!