



В ГОСТЯХ У ВИТАМИНКИ







**В ГОСТЯХ У
ВИТАМИНКИ**



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- Есть 4 раза в день в одно и то же время.
- В обед всегда есть первое блюдо: суп, борщ.
- Не перекусывать между основными приёмами пищи.
- Есть не спеша, хорошо прожёвывая пищу.
- Во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор!



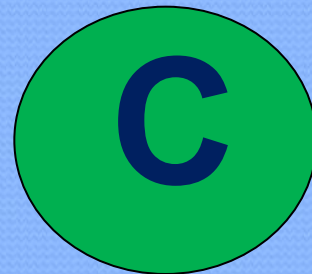
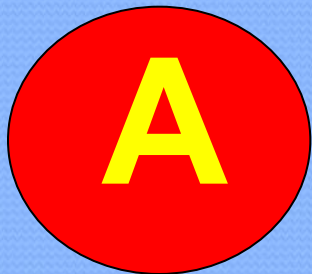
ЧТО ВРЕДНО? А ЧТО ПОЛЕЗНО?



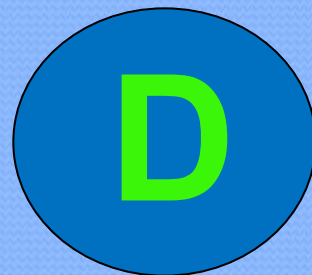
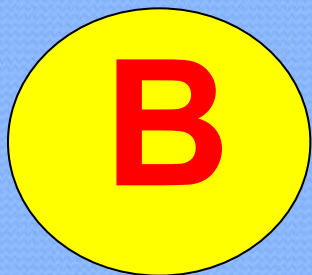


В ГОСТЯХ У ВИТАМИНКИ





ВИТАМИНЫ



A



Витамин А способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.



B



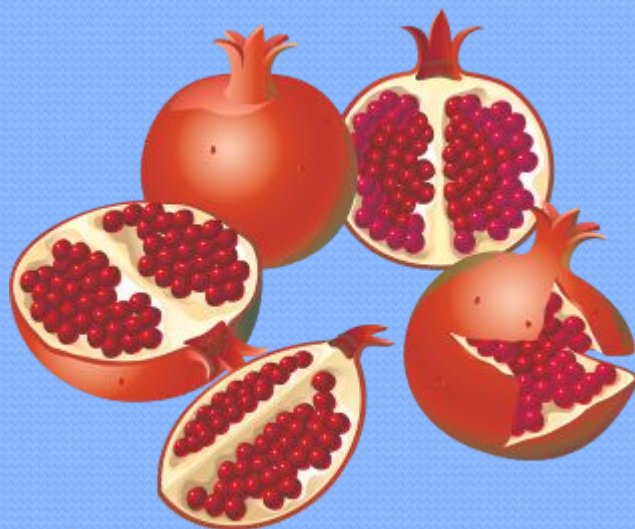
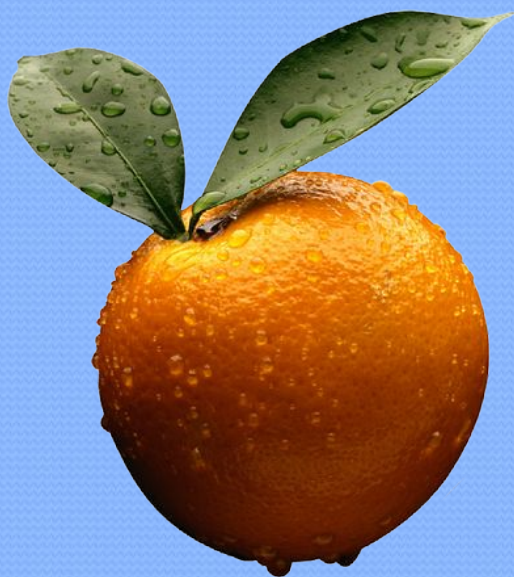
**Витамин В — улучшает органы зрения,
снимает усталость с глаз.
Играет важную роль в обмене
веществ.**



C



**Апельсины и другие фрукты содержат
много витамина С, помогающего не
болеть
и быстрее выздоравливать.**



D



Витамин D важен для развития костей и зубов младенцев.





В ГОСТЯХ У ВИТАМИНКИ















ИГРА ВИТАМАНИЯ





БЫСТРО ЯБЛОКО СОРВУ!



ПОТАНЦУЙ-КА!



ПОТАНЦУЙ-КА!

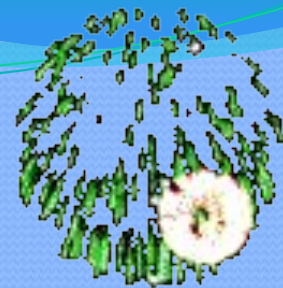
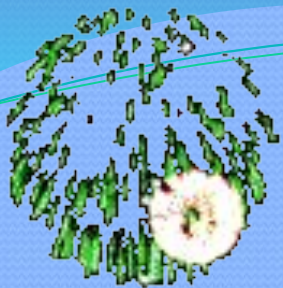




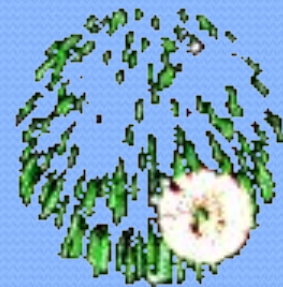


УГАДАЙ-КА!





МОЛОДЦЫ!





В ГОСТЯХ У ВИТАМИНКИ

