



\* **Правильное питание**

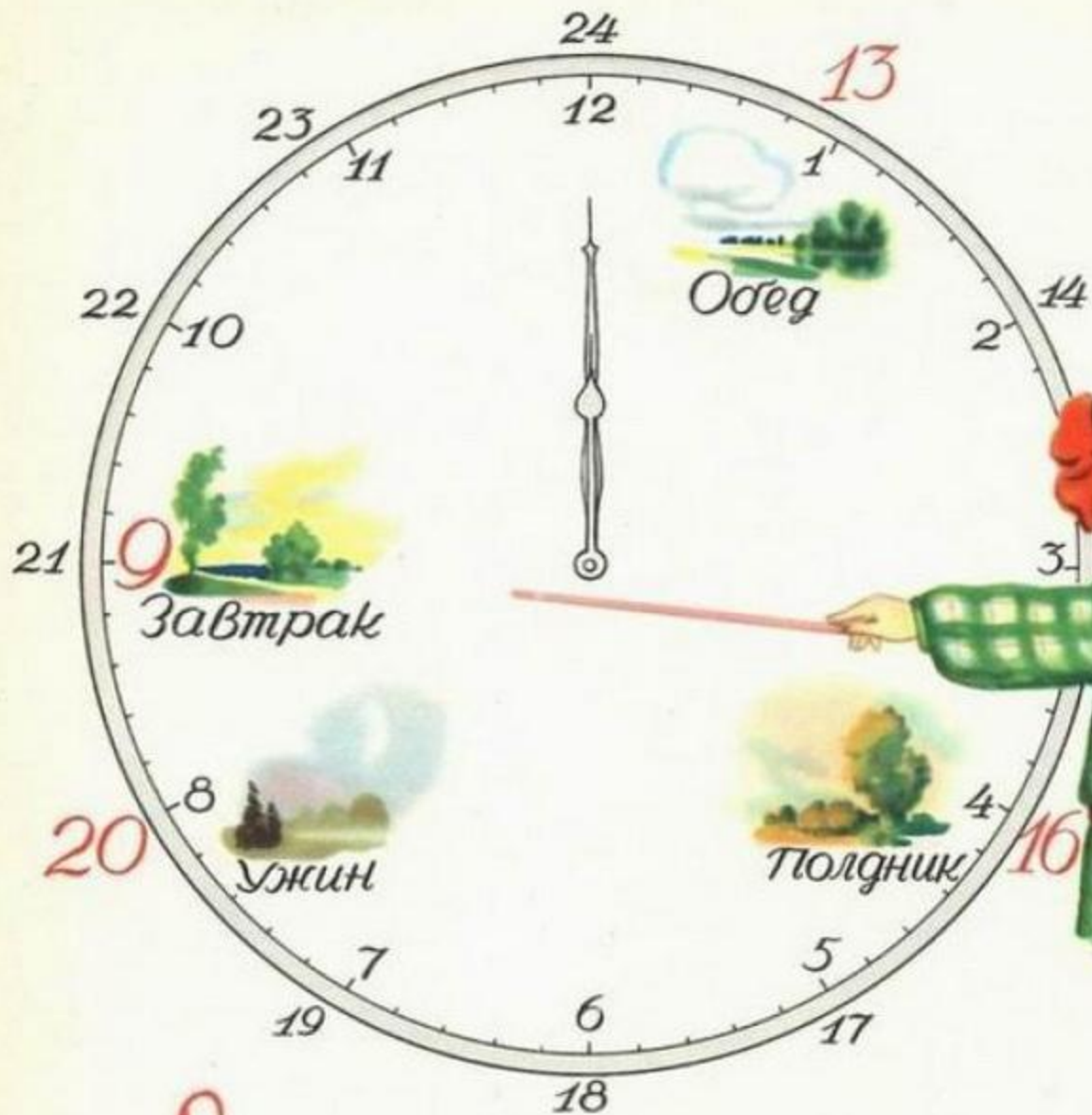
\*Здоровье - это красота

\*Здоровье - это сила

\*Здоровье - это то, что что  
нужно беречь

\*Здоровье нужно всем- и детям,  
и взрослым, и даже животным

\***Что такое ЗДОРОВЬЕ?**



Запомните



Витамин А

Витамин D

Витамин В



Витамин С

Витамин Е





**\* Правила  
питания**



**\* Ешь каждый день в  
одно и то же время**



**\* Перед едой мой  
руки с мылом**



Жиры, масла,  
сладости



Мясо, молоко,  
рыба, яйца



Фрукты и  
овощи



Хлеб, крупы, зерновые



\* **Ешь только  
полезные продукты**



**\* Ешь не очень  
быстро и не очень  
медленно**



Хорошо  
пережевывай  
каждый кусочек  
пищи





**\* Не объедайся. Не наедайся на ночь**





**\* Сладости ешь после  
еды**

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

