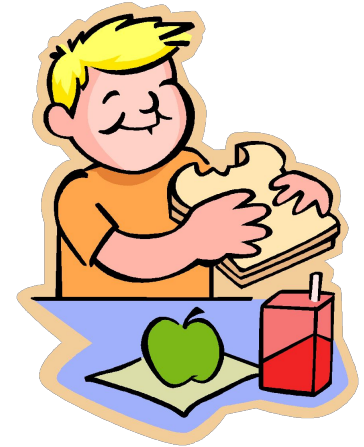


# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ПОЛЕЗНЫЕ

ВРЕДНЫЕ

- рыба
- чипсы
- пепси
- мясо
- морковь
- газированная вода
- капуста
- лапша быстрого приготовления
- мороженое
- сникерс
- кукуруза

# Молочные продукты и яйца



# Мясные продукты и рыба



# Фрукты и овощи



# Витамины



Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин А.



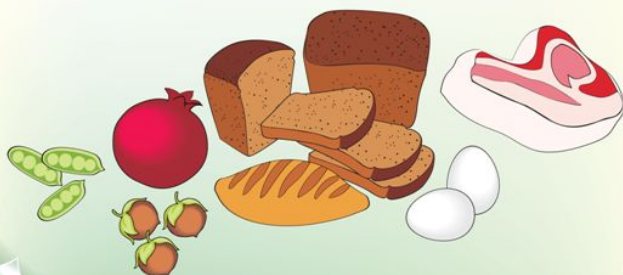
Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин С.



Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин В.



Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин Д.



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ !!!**