



Правильное питание

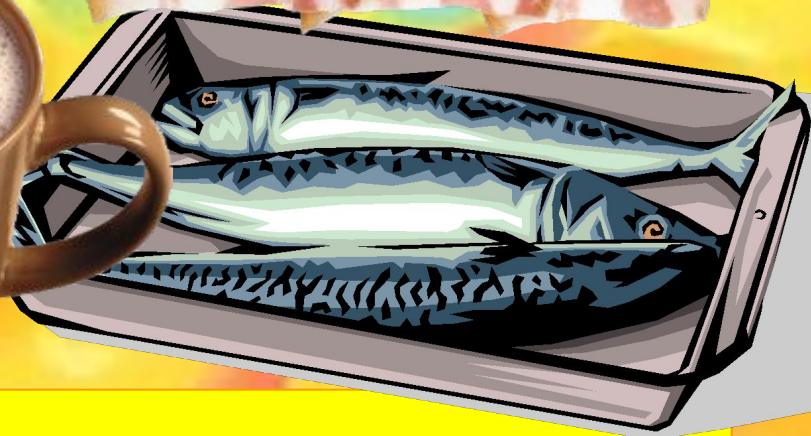




Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.



белки



Они содержатся в мясе, яйцах, в рыбе, сыре, в молоке.

УГЛЕВОДЫ



Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, картофеле, макаронах.

ЖИРЫ



Жиры содержатся в сыре, молоке, сливочном и растительном масле, в шоколаде и сухофруктах.

ВИТАМИНЫ

Витамины – вещества, необходимые для здоровья.

Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.



ВИТАМИНЫ

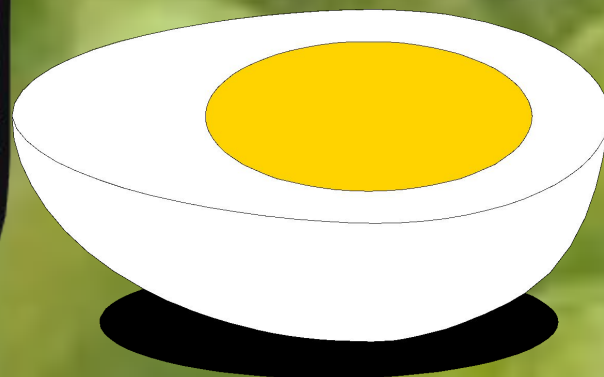
A

B

C

D

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 жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Зол
ТЯ
Зол
отд
Гол
шел тонка.

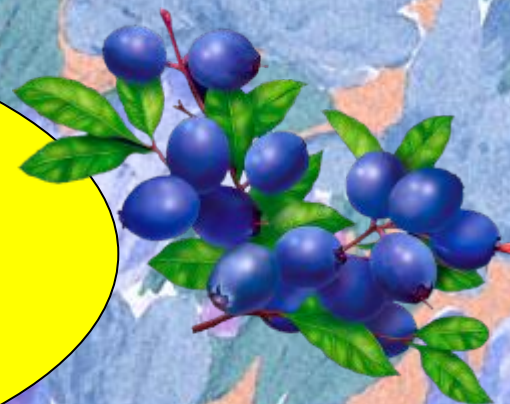


Сел
и
жек
жек





ВИТАМИН В



ВИТАМИН В



Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Банан, курица, 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.



Желтый мандарин

Огурец
Толщина
И на
Обезья



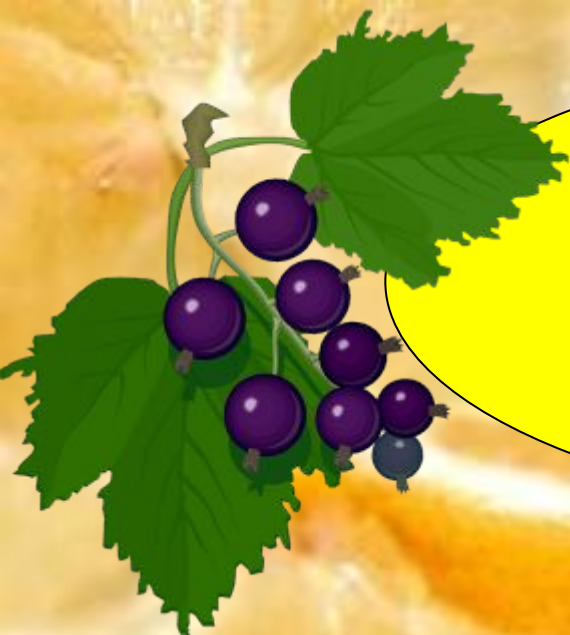
Кр
С
В
По





Copyright © 2004 by izosoft On Ltd

Витамин С



ВИТАМИН



Землянику ты сорбешь -
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в калустье,
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.



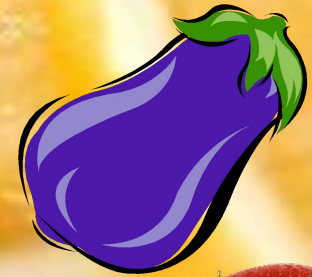
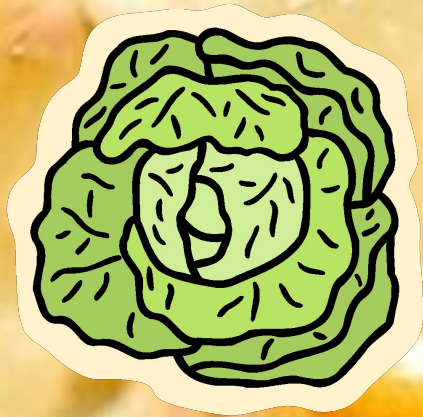
О
В
Р
Н
П
Н



Д
О
У
Т







ВИТАМИН D

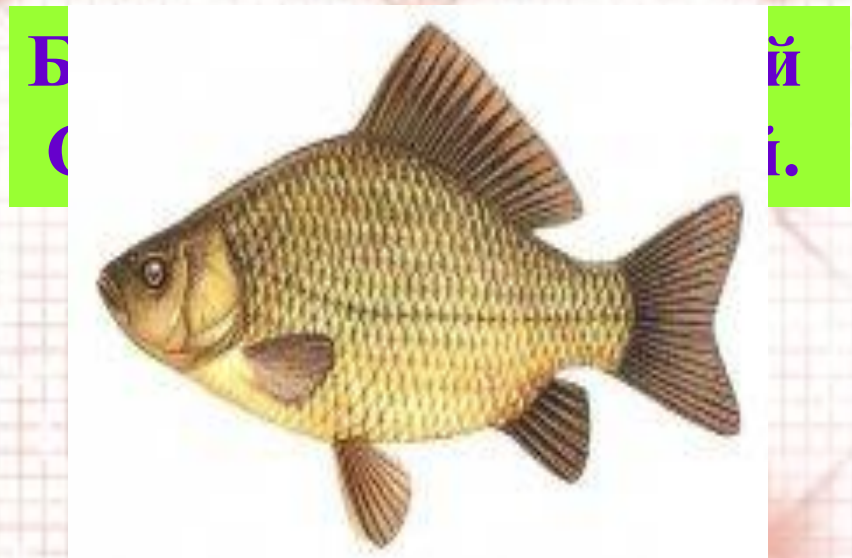
Vitamin D



ВИТАМИН Д

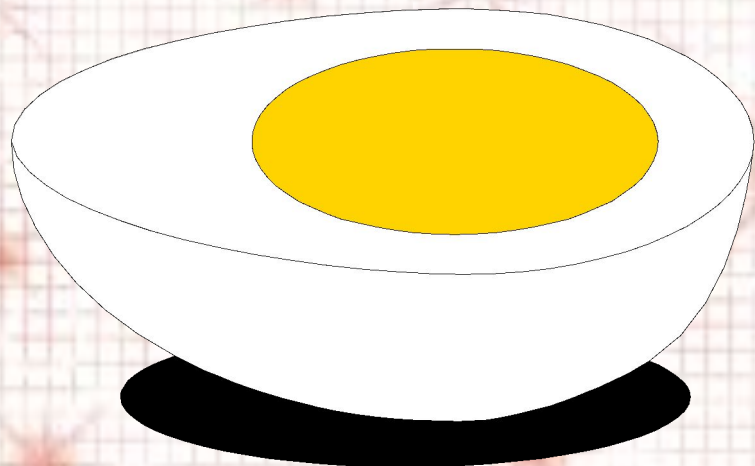


Я - полезный витамин.
Вам, друзья необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен, как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в сметане и в ябце,
В масле, сыре, в молоке.



Б
С

й
й.



Витамин D важен для развития костей и зубов младенцев.

а Ты ЕШЬ ВИТАМИНЫ?





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

