



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Игра «Полезно или нет?»



Рыба

Торты

Капуста

Сало

Пепси-Кола

Кефир

Чипсы

Молоко

Сникерс

Морковь

Жирное мясо

Яблоки

Кириешки



ЯЙЦА

ЖИРНАЯ РЫБА

СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ



Улучшает зрение
и здоровье кожи.



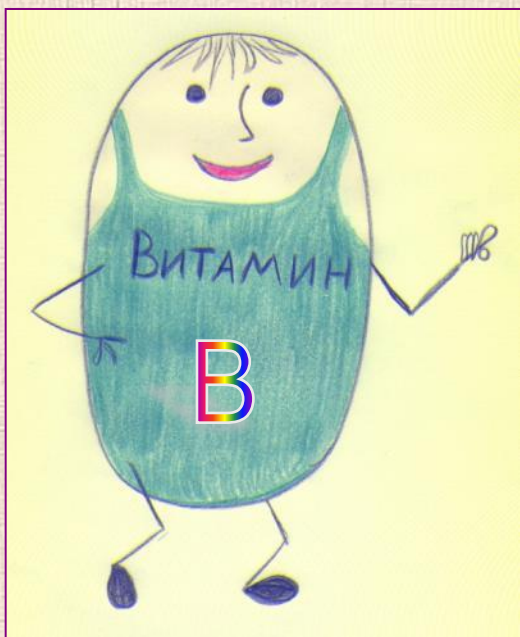
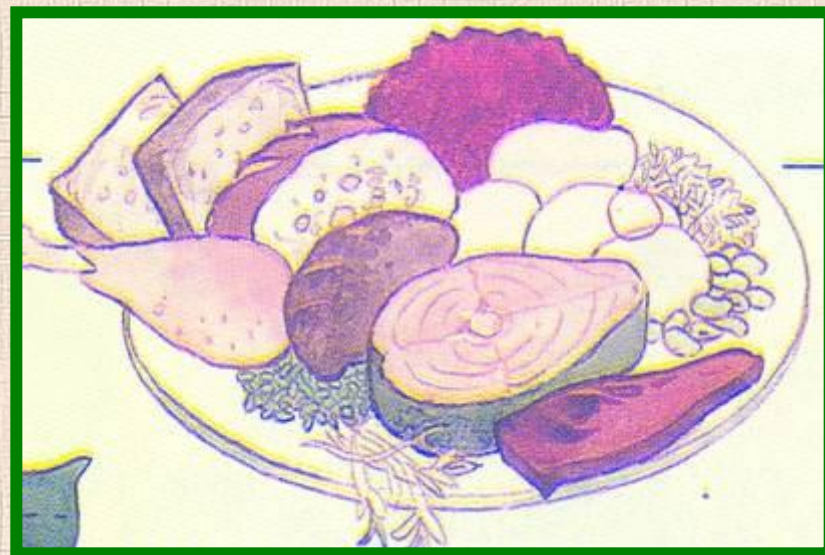
ВИТАМИНЫ

БЕЛЫЙ ХЛЕБ

ПЕЧЕНЬ

РЫБА

ПТИЦА



Способствует
сохранению
энергии,
нормальной

работы сердца

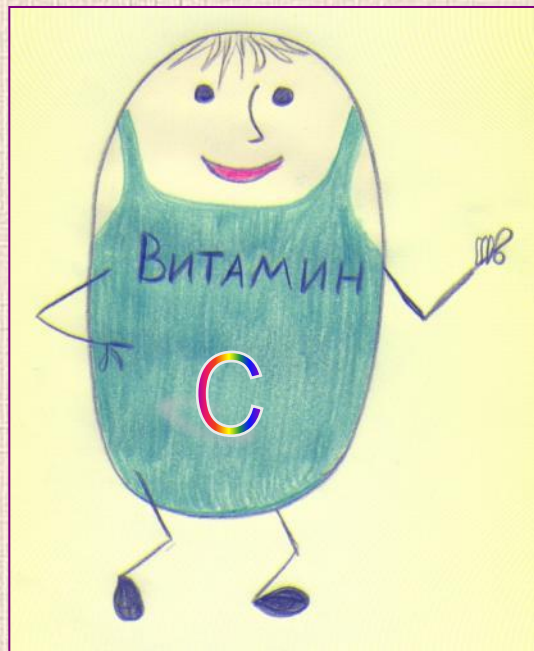
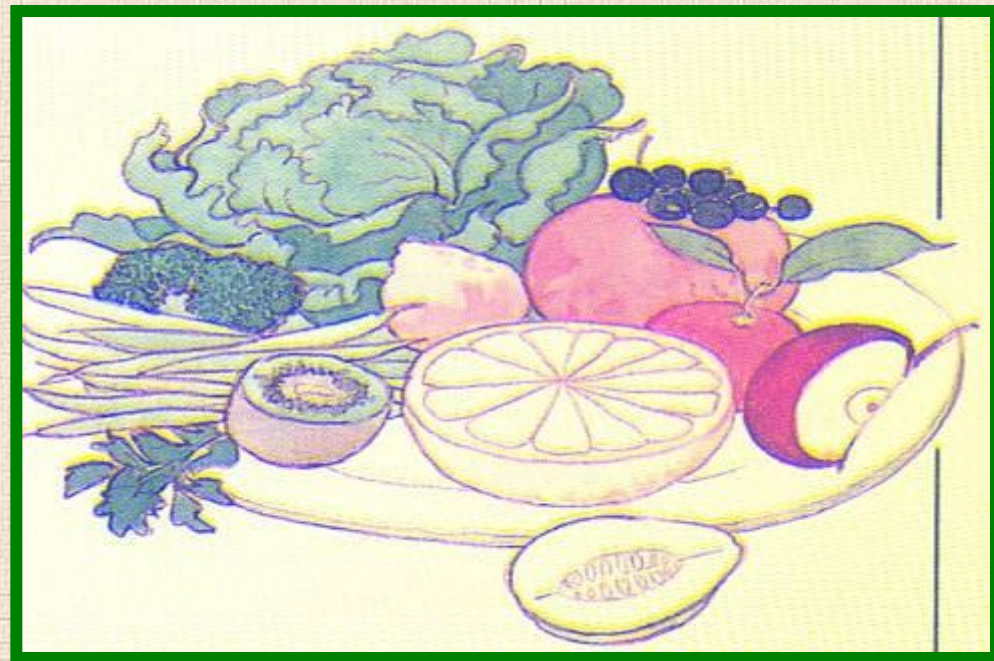


ВИТАМИНЫ

ФРУКТЫ

КАРТОФЕЛЬ

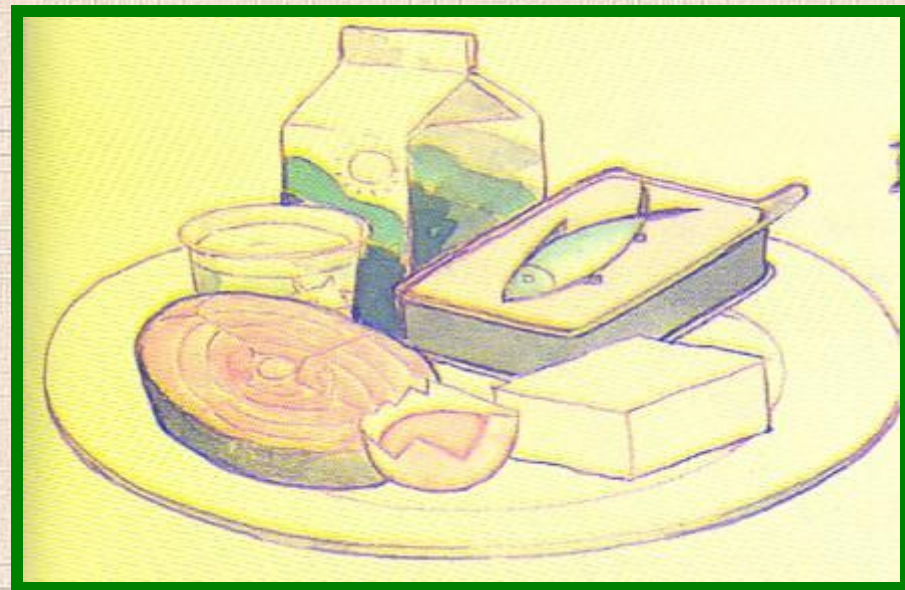
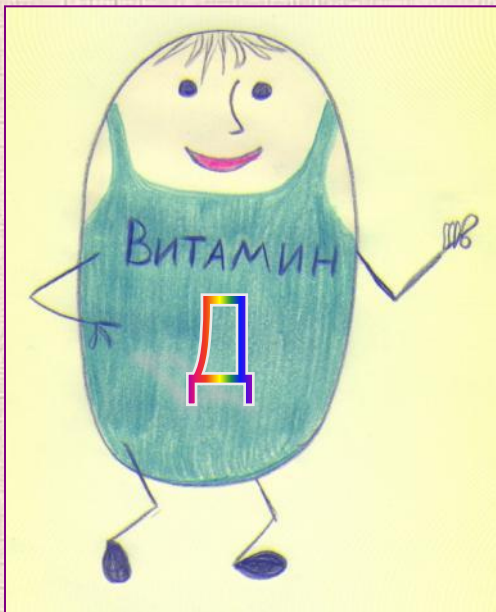
СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ



Необходим всем клеткам
человеческого организма,
помогает быстро
восстановить силы после
болезни

ВИТАМИНЫ

МОЛОКО
ЯЙЦА
РЫБА
МАСЛО



Витамин роста,
необходим для
образования
костной ткани.



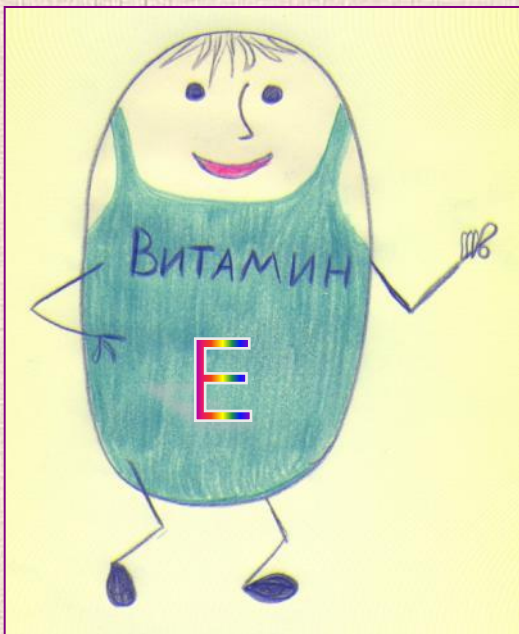
ВИТАМИНЫ

БЕЛЫЙ ХЛЕБ

РИС

ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

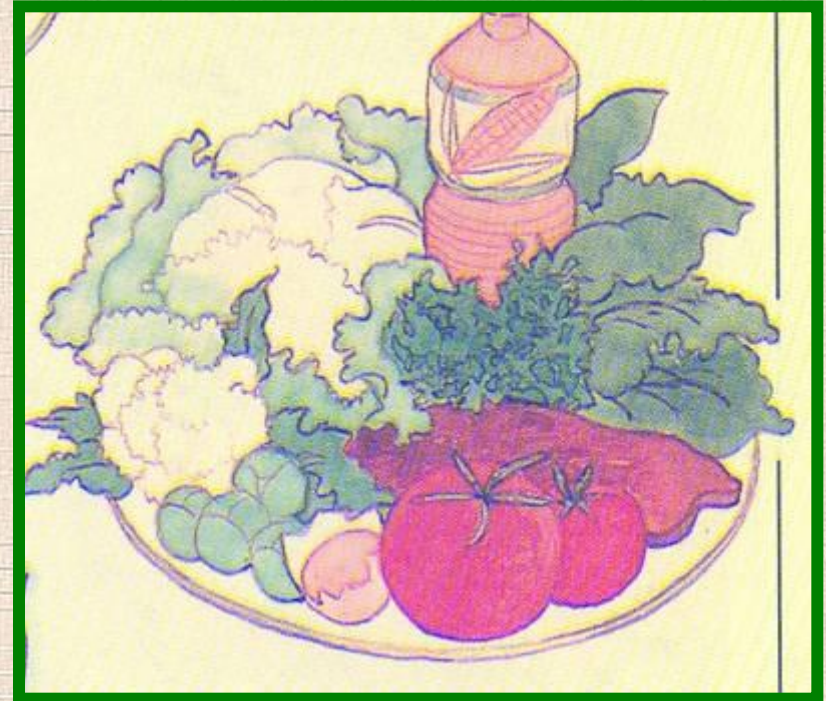
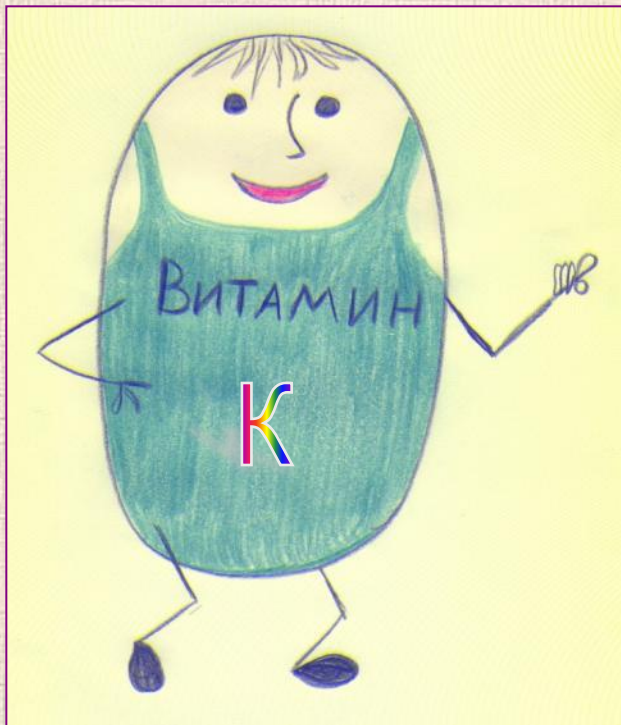


Помогает переносить кислород из лёгких в ткани и органы, укрепляет клетки

ВИТАМИНЫ

ПЕЧЕНЬ

СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ



Обеспечивает свёртываемость крови. Без него любая ранка вызывала сильное кровотечение.

РЕБУС № 1

МА



Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 2

1

2

3

4

6

5

М

О

Л

О

~~Т~~

О

К

Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 3

Я

”

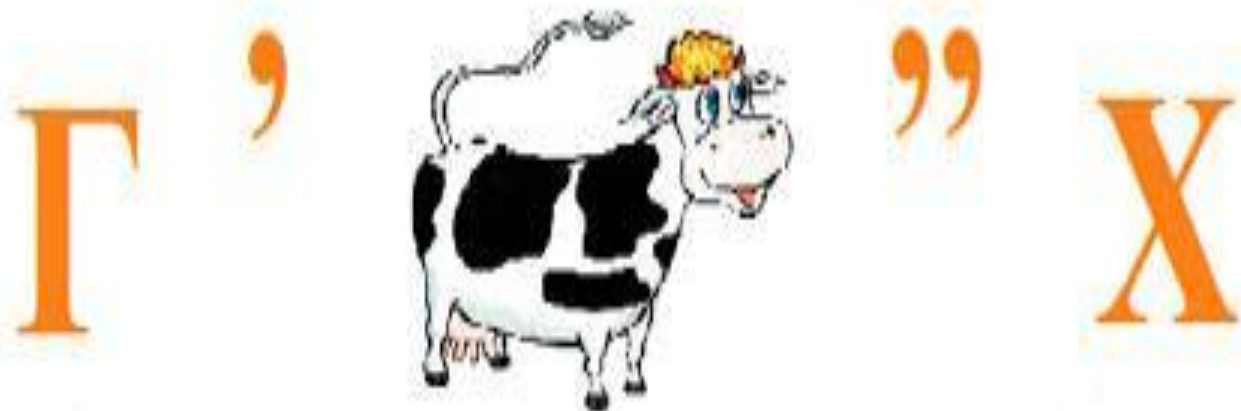


Ы = А

Напиши ответ или приклей наклейку _____

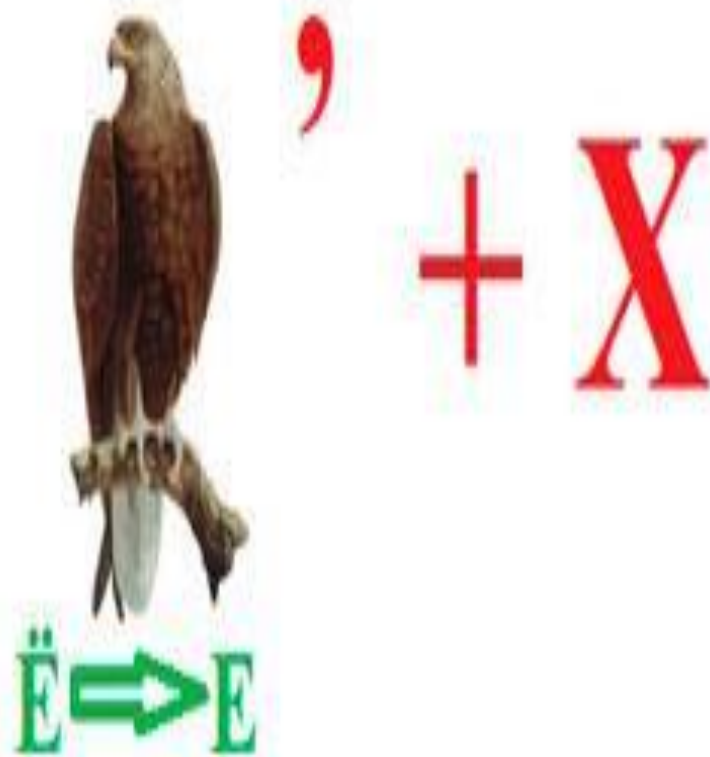
РЕБУС № 9

ВИТАМИН В₃



Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 11
ВИТАМИН В6



Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 12
ВИТАМИН В с



~~Ю~~ = А

Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 13
ВИТАМИН Вc

ПЕЧАЛЬНЫЙ ””

A ⇒ E ~~Л~~ = Н

Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 15
ВИТАМИН В₂



Ч ⇒ С + О

Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 18
ВИТАМИН С

~~АПРЕЛЬ~~ + ~~СОН~~
И

Напиши ответ или приклей наклейку



Молоко



Витамины

Белки

Жиры

Молочный сахар

Минеральные вещества



Игра

*«Что разрушает здоровье,
а что укрепляет?»*



Золотые правила питания.

- Нельзя переедать.
- Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережёвывайте пищу.
- Остерегайтесь очень острого и солёного



Береги своё здоровье!