



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



# *Игра «Полезно или нет?»*



Рыба

Торты

Капуста

Сало

Пепси-Кола

Кефир

Чипсы

Молоко

Сникерс

Морковь

Жирное мясо

Яблоки

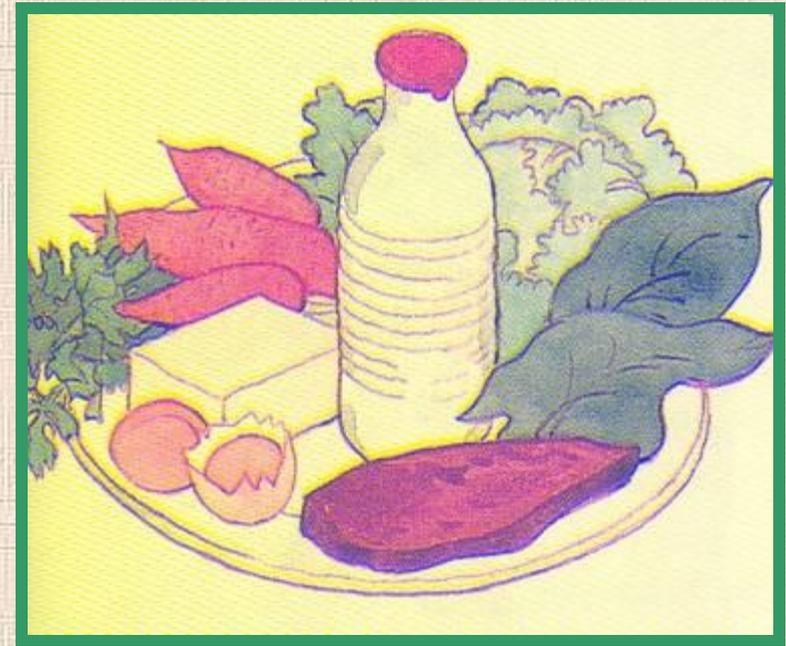
Кириешки



ЯЙЦА

ЖИРНАЯ РЫБА

СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ



Улучшает зрение  
и здоровье кожи.



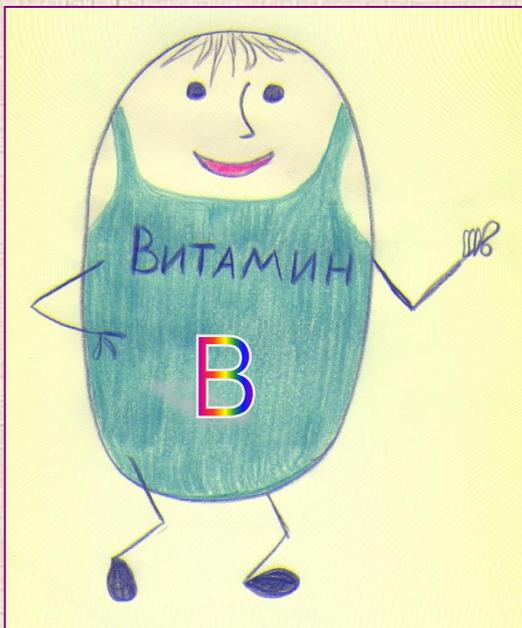
# ВИТАМИНЫ

БЕЛЫЙ ХЛЕБ

ПЕЧЕНЬ

РЫБА

ПТИЦА



Способствует  
сохранению  
энергии,  
нормальной

работы сердца

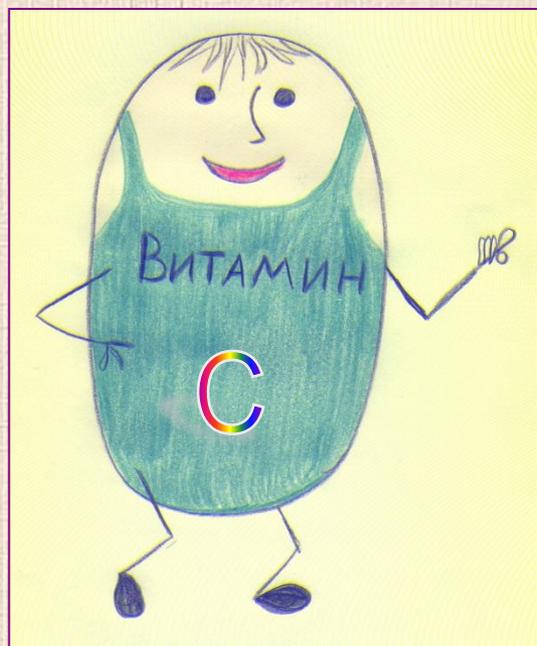
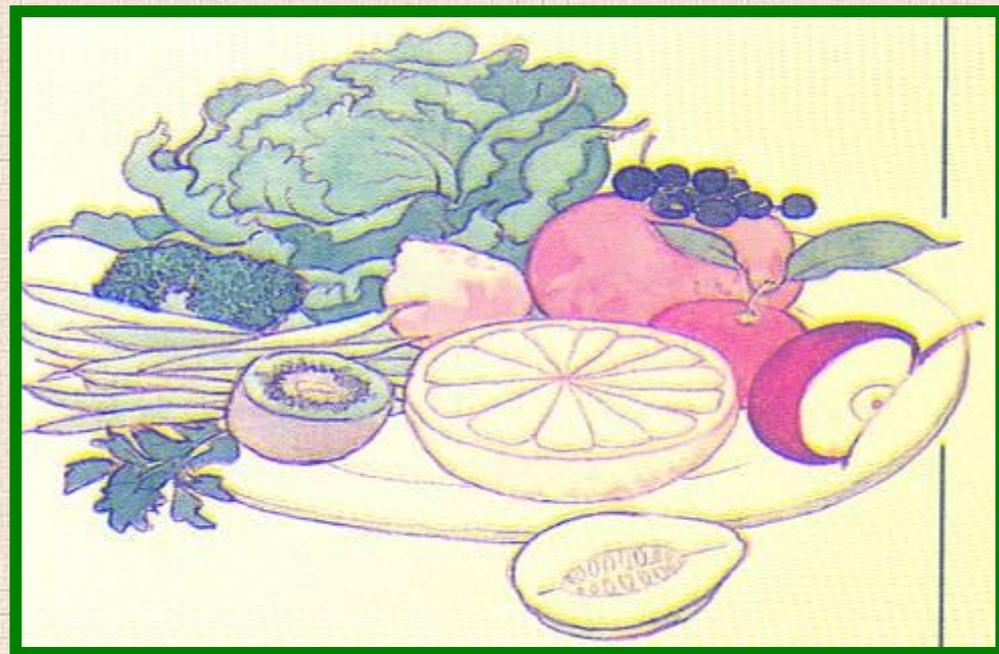


# ВИТАМИНЫ

ФРУКТЫ

КАРТОФЕЛЬ

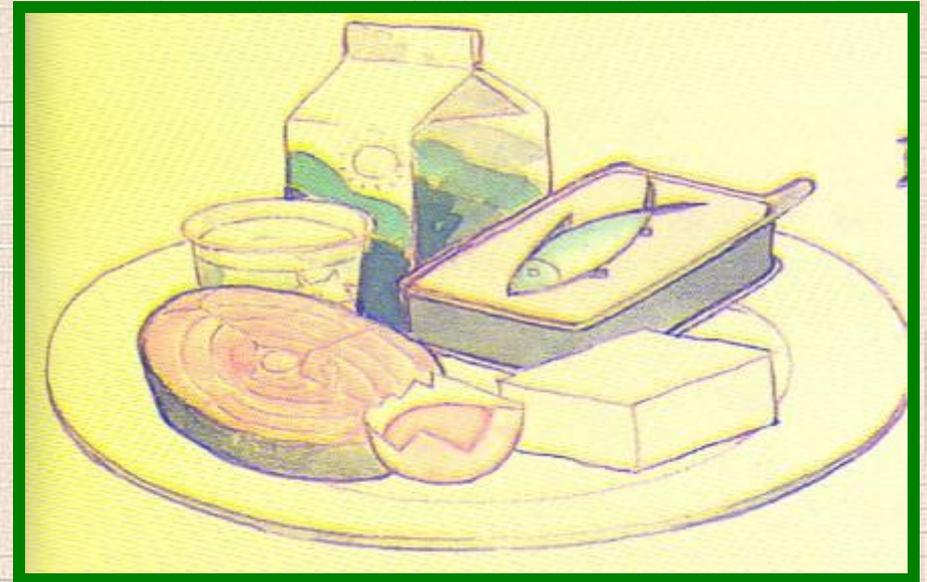
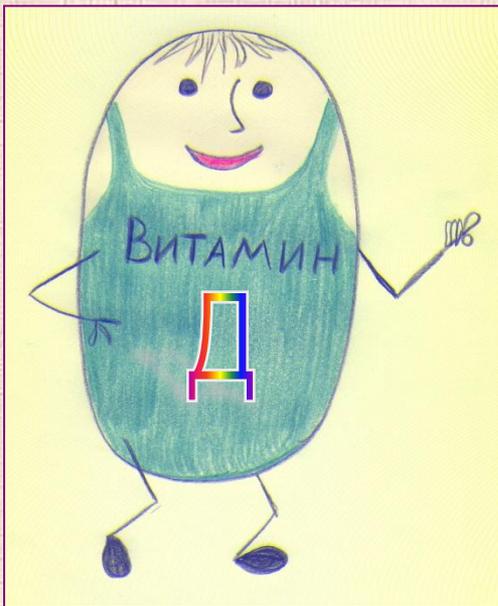
СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ



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

# ВИТАМИНЫ

МОЛОКО  
ЯЙЦА  
РЫБА  
МАСЛО

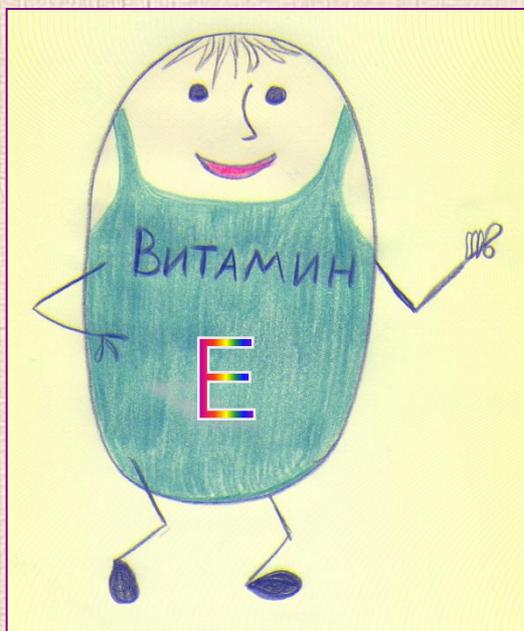
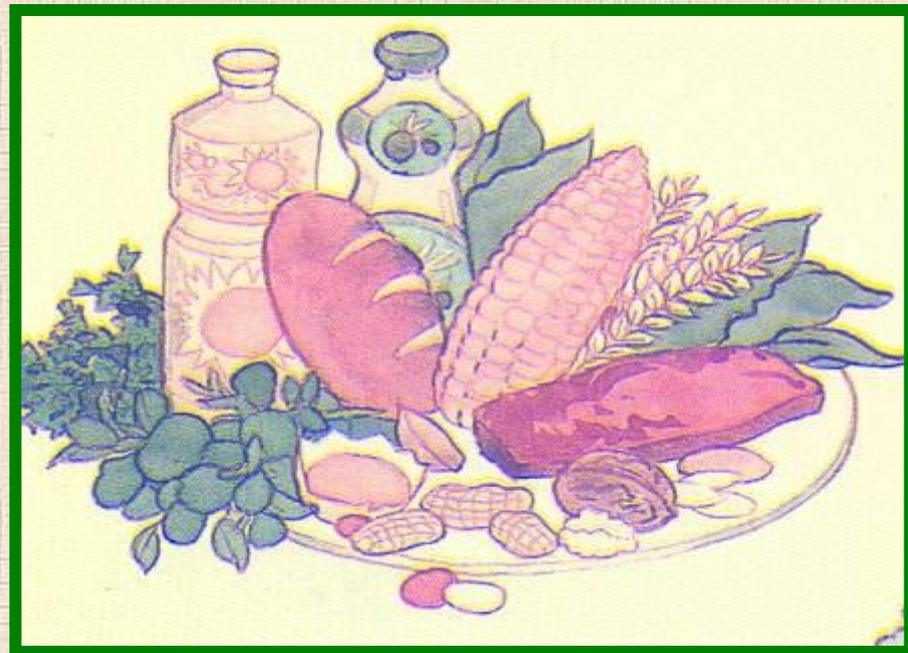


Витамин роста,  
необходим для  
образования  
костной ткани.



# ВИТАМИНЫ

БЕЛЫЙ ХЛЕБ      РИС  
ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ  
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



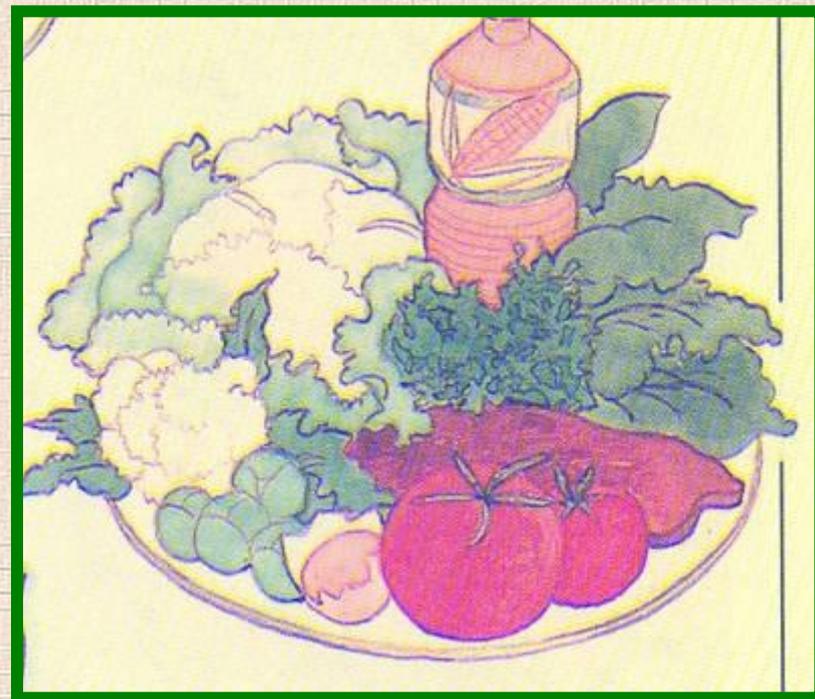
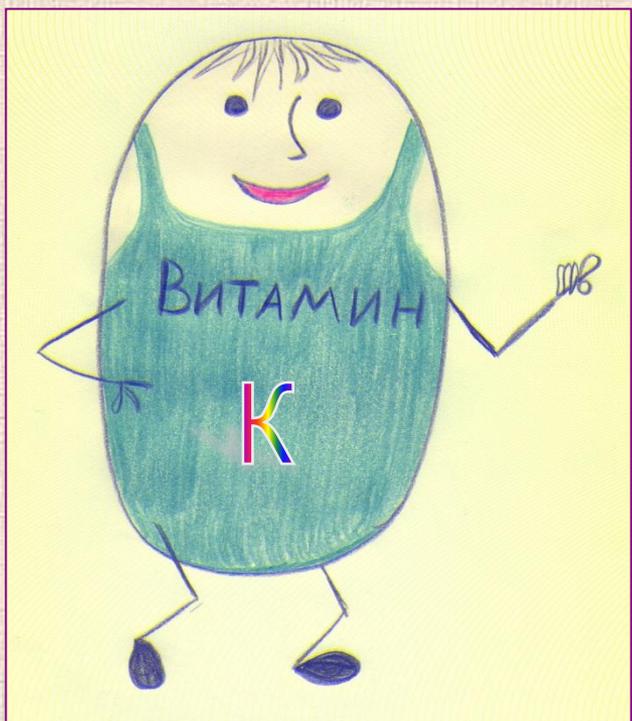
Помогает переносить  
кислород из лёгких в  
ткани и органы,  
укрепляет клетки



# 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

”

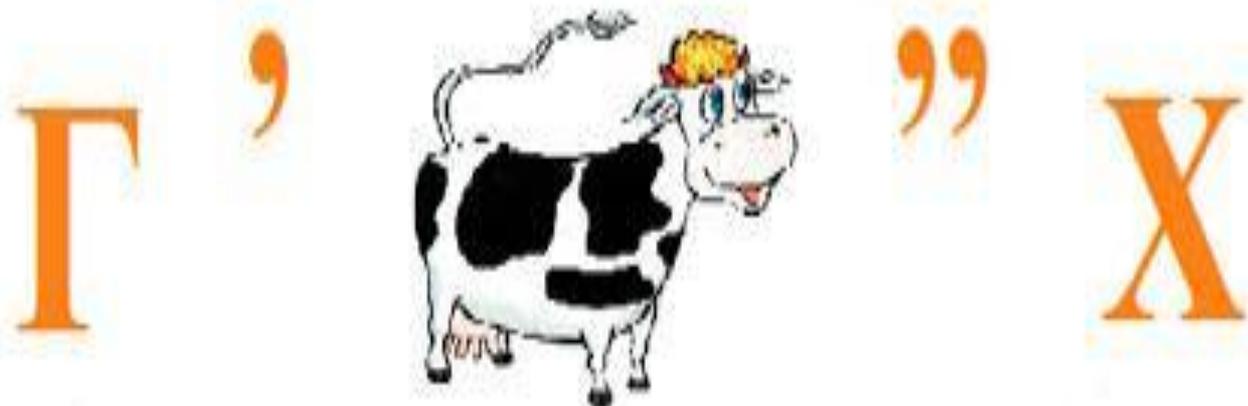


Ы = А

Напиши ответ или приклей наклейку \_\_\_\_\_

РЕБУС № 9

ВИТАМИН В<sub>3</sub>



Напиши ответ или приклей наклейку \_\_\_\_\_

РЕБУС № 11  
ВИТАМИН В6



,

+ X

Ё ⇒ Е

Напиши ответ или приклей наклейку \_\_\_\_\_

РЕБУС № 12  
ВИТАМИН В с



~~Ю~~ = А

Напиши ответ или приклей наклейку \_\_\_\_\_

РЕБУС № 13  
ВИТАМИН В<sub>с</sub>

ПЕЧАЛЬНЫЙ ””

А ⇒ Е    ~~Л~~ = Н

Напиши ответ или приклей наклейку \_\_\_\_\_

РЕБУС № 15  
ВИТАМИН В<sub>2</sub>



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!**