

**Здоровое питание – основа  
процветания.**

# Здоровый образ жизни это:

- 1. Соблюдение режима дня.
- 2. Правильное питание.
- 3. Закаливание.
- 4. Физический труд.
- 5. Соблюдение правил гигиены «Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще»
- 6. Правила поведения за столом «Когда я ем, я глух и нем!»
- 7. Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 8. Правильная организация отдыха и труда.

Мельница живёт водой, а  
человек едой.

«Мы живём не для того, чтобы  
есть, а едим для того, чтобы  
жить»

Сократ

# ЭНЕРГИЯ



ГРЕЧКА



ГЕРКУЛЕС



МЁД



МАСЛО

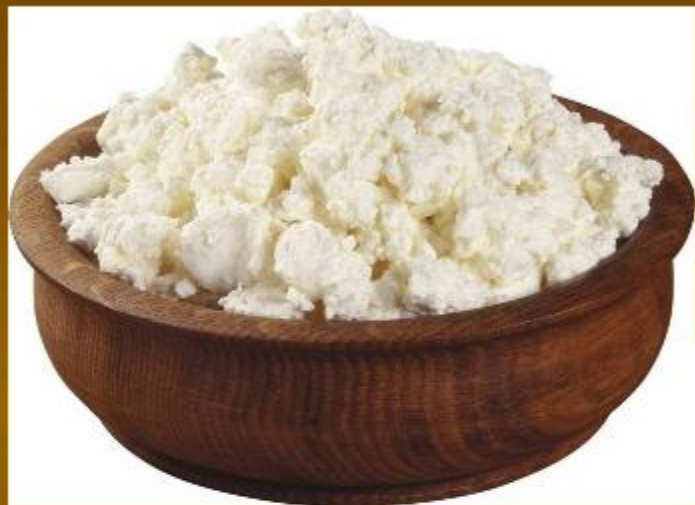


ИЗЮМ



# СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

## СИЛА



ТВОРОГ



ЯЙЦА



МЯСО



ОРЕХИ



РЫБА

# Витамины, минеральные вещества



Здоровое питание должно  
быть:

1. Разнообразное
2. Регулярное.
3. Умеренное.





СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

# ВИТАМИН А

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК



АВОКАДО

ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



# Витамин В

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





# Витамин Д

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



# Витамин С

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





Пословица о еде.  
Умеренность- лучший врач.





















Желаю вам цвести, расти  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути-  
Главнейшее условие.