

**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



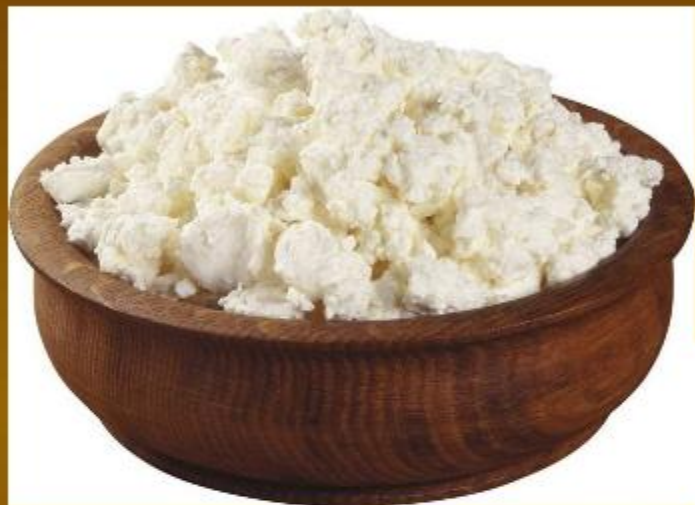
МАСЛО



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.