



Азбука правильного питания



ВОДА

Вода входит в состав всех органов, тканей и помогает усвоению всех питательных веществ.

Доля чистой воды составляет около 1 литра, она поступает с питьевой водой и напитками.



Для здоровья хороша
Очень чистая вода.
Далеко ходить не надо,
Ведь она с тобою рядом!



ВИТАМИНЫ

Витамины в переводе означают «носители жизни».

Витамины - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.



ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ



Витаминные загадки

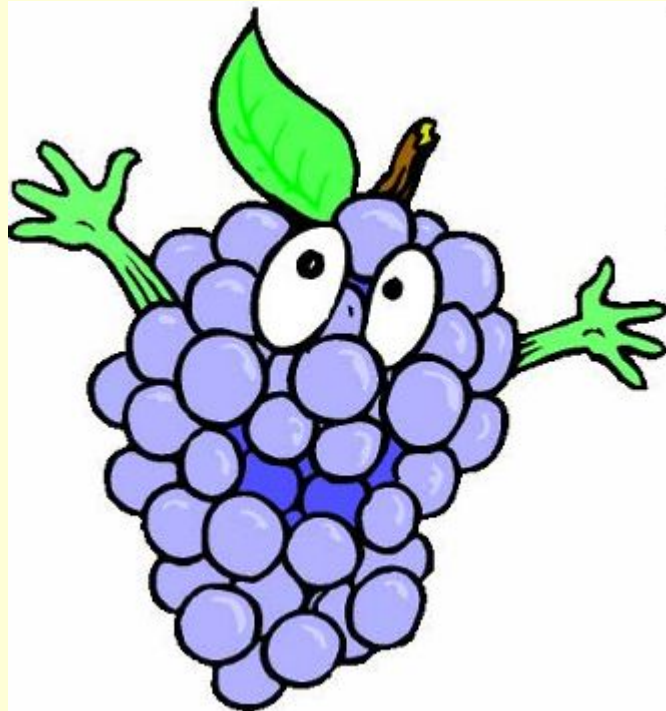
Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я ... **КАПУСТА**



Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран,
В тропиках растет... **БАНАН**



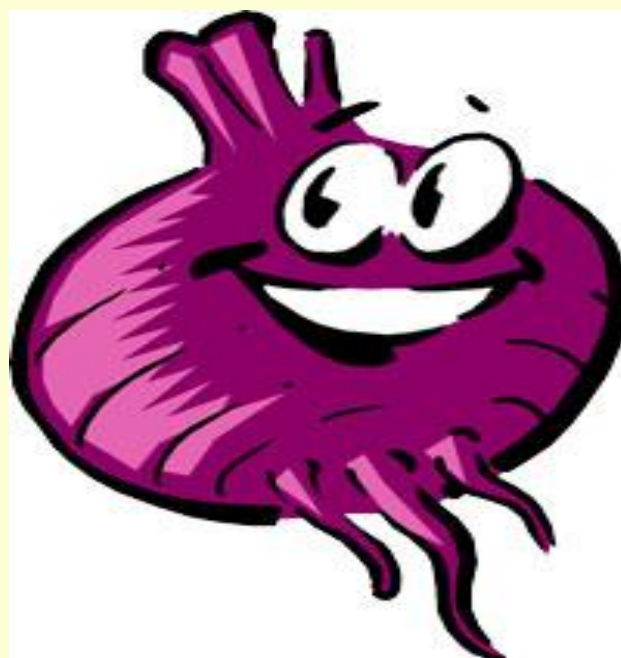
Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ... **ВИНОГРАД**



С виду он как рыжий мяч
Только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин -
Это спелый ... **АПЕЛЬСИН**



В землю вросло,
Сверху красно,
Посерёдке толсто,
Под конец тонко... **СВЁКЛА**



**Неказиста, шишковата,
А придет на стол она,
скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна!...**

КАРТОШКА



Золотая голова – велика, тяжела.

**Золотая голова – отдохнуть
прилегла.**

**Голова велика, только шея
тонка... ТЫКВА**



**Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ...**



ГРУША

**Круглое, румяное,
Оно растёт на ветке.
Любят его взрослые
И маленькие детки...**

ЯБЛОКО





Сорвали детишки

Синие шишки.

Шишки гладенькие,

Внутри сладенькие... СЛИВА



**Хоть чином не хан,
На голове султан,
А с золотом кубышки
Запрятаны под мышки...**

КУКУРУЗА



Долгоножка хвалится:

«Я ли не красавица?»

А всего-то – косточка,

Да красненькая кофточка...

ВИШНЯ



**Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
И зовут его ... ЛИМОН**



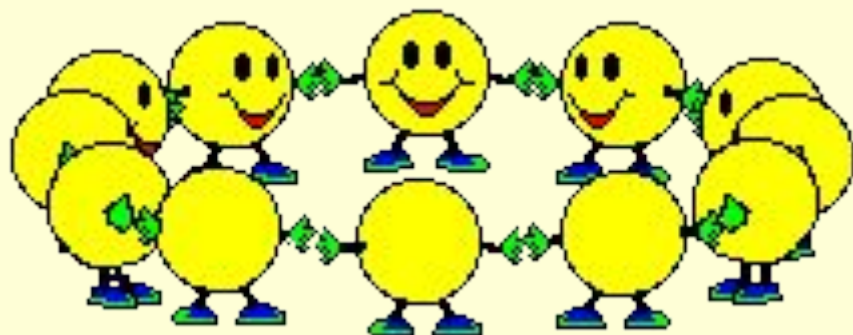
Сам алый, сахарный,
На нем кафтан
Зеленый бархатный.. **АРБУЗ**



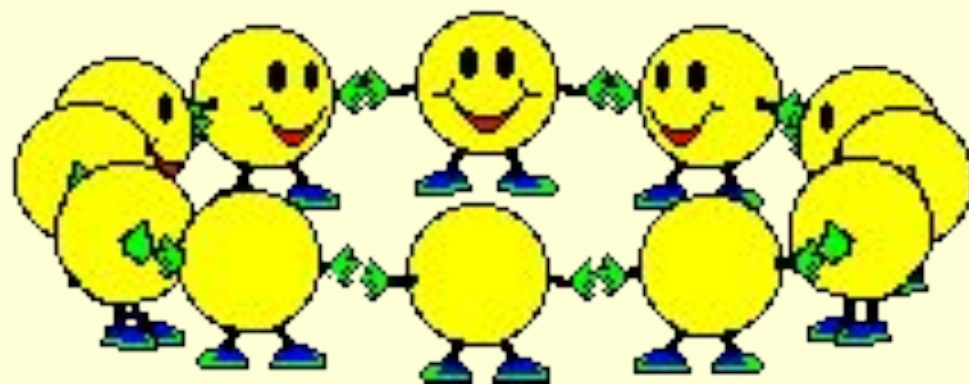
Растет в траве Алёнка
В красной рубашонке.
Кто ни пройдет,
Всяк поклон отдаёт...

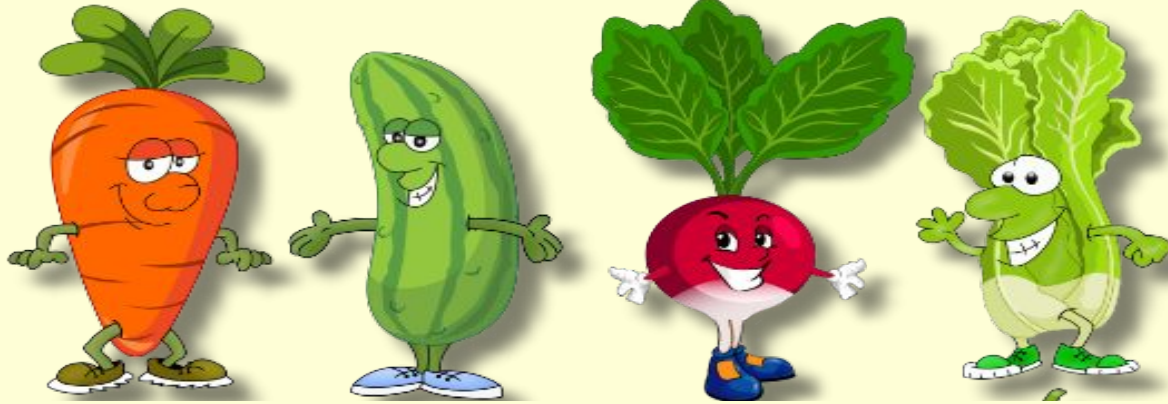
КЛУБНИКА





МОЛОДЦЫ!





«Золотые правила питания»

