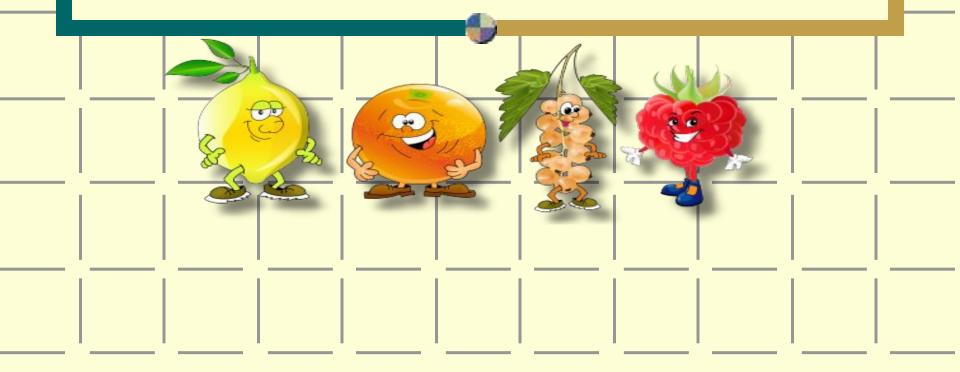


Азбука правильного питания



ВОДА

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

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



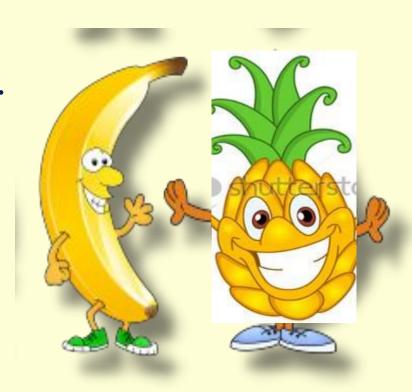
Для здоровья хороша Очень чистая вода. Далеко ходить не надо, Ведь она с тобою рядом!





ВИТАМИНЫ

Витамины в переводе означают «носители жизни». Витамины - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

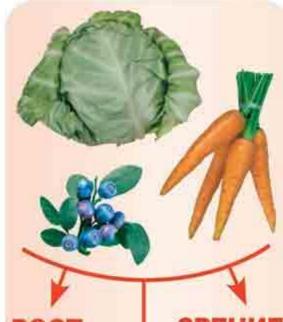


ВИТАМИНЫ









РОСТ ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ







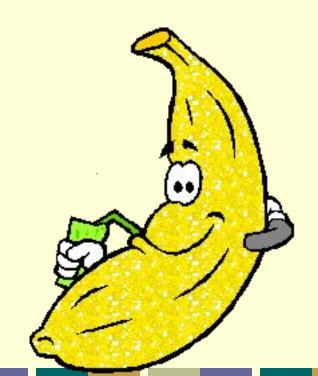
Витаминные загадки

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





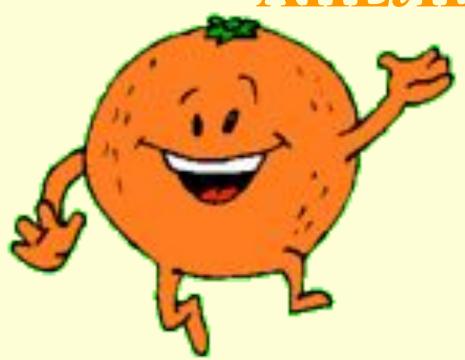
Знают этот фрукт детишки, Любят есть его мартышки. Родом он из жарких стран, В тропиках растет... БАНАН



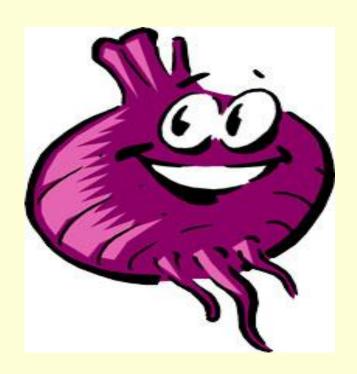
Близнецы на тонкой ветке Все лозы родные детки. Гостю каждый в доме рад.



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 растет 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 растет. Но на вкус кислейший он, И зовут его ... ЛИМОН



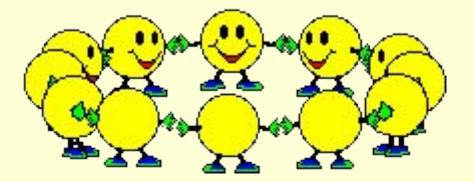
Сам алый, сахарный, На нем кафтан Зеленый бархатный... АРБУЗ



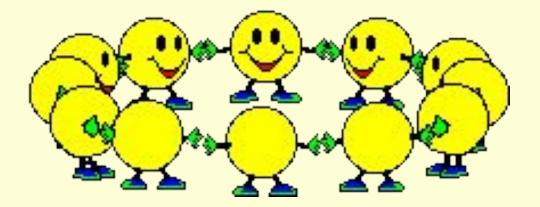
Растет в траве Алёнка В красной рубашонке. Кто ни пройдет, Всяк поклон отдает...

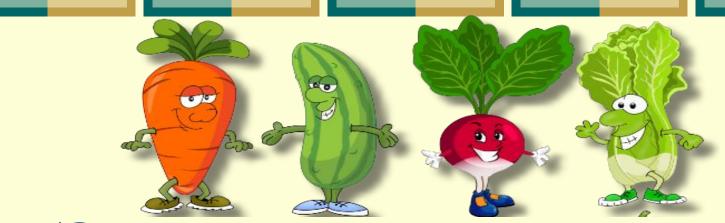


КЛУБНИКА



МОЛОДЦЫ!





«Золотые правила питания»

