

ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ





Витамин А -
очень важен
для зрения и
роста, а есть он
в моркови,
сливочном
масле,
помидорах,
яйцах,
петрушке.



Rylik.ru

Витамин В -

помогает
работать
нашему
сердцу. Его
можно найти
в молоке,
мясе, хлебе.



Витамин С -

укрепляет весь организм,
защищает от простуды. Он
есть в
апельсинах,
лимонах,
ягодах,
капусте, луке.



содержание

Витамин D -

делает наши
руки и ноги
крепкими. Его
много в молоке,
яйцах,
растительном
масле.



*Должен есть и стар и млад
Овощной всегда*

(салат)



*Будет строен и высок
Тот, кто пьет
фруктовый*

(сок)



gubakva

*Знай, корове нелегко
Делать детям*

(молоко)



*Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть*

(сметану)



*Знает твердо с детства Глеб
На столе главней всех*

(хлеб)



*За окном зима иль лето
На второе нам –*

(котлета)



*Ждем обеденного часа-
Будет жаренное*

(мясо)



*Нужна она в каше, нужна и в супы
Десятки есть блюд из различной*



(крупы)

*Мясо, рыба, крупы, фрукты -
Вместе все они -*



(продукты)

Пословицы



**Без болезни и здоровью не рад
Береги платье снову, а здоровье смолоду.**

Бог дал живот, бог даст и здоровье.

Больной лечится, здоровый бесится (дурит с жиру).

**Больной от могилы бежит, а здоровый в могилу
спешит.**

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

**Деньги - медь, одежда - тлен, а здоровье - всего
дороже.**

**Жив - здоров, ни горелый, ни больной. На нем хоть
воду вози.**

Здоров буду - и денег добуду.

Здоров на еду, да хил на работу.

Здоров, как бык, и не знаю, как быть.

Здоров, как бык, как боров. Силен, как лесник.

Здоровому все здорово.

Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.

Здоровый урока не боится. Здорового и призор не берет.

Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.

Здоровье дороже денег.

Здоровье лучше (краше, дороже) богатства (богатырства).

Здоровью цены нет. Здоровья не купишь. Дал бы бог здоровья, а дней впереди много (а счастье найдем).

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Здоровье - всему голова, всего дороже.

Здоровье всего дороже, да и деньги - тоже.

Здоровье всего дороже. Здоровье дороже богатства.

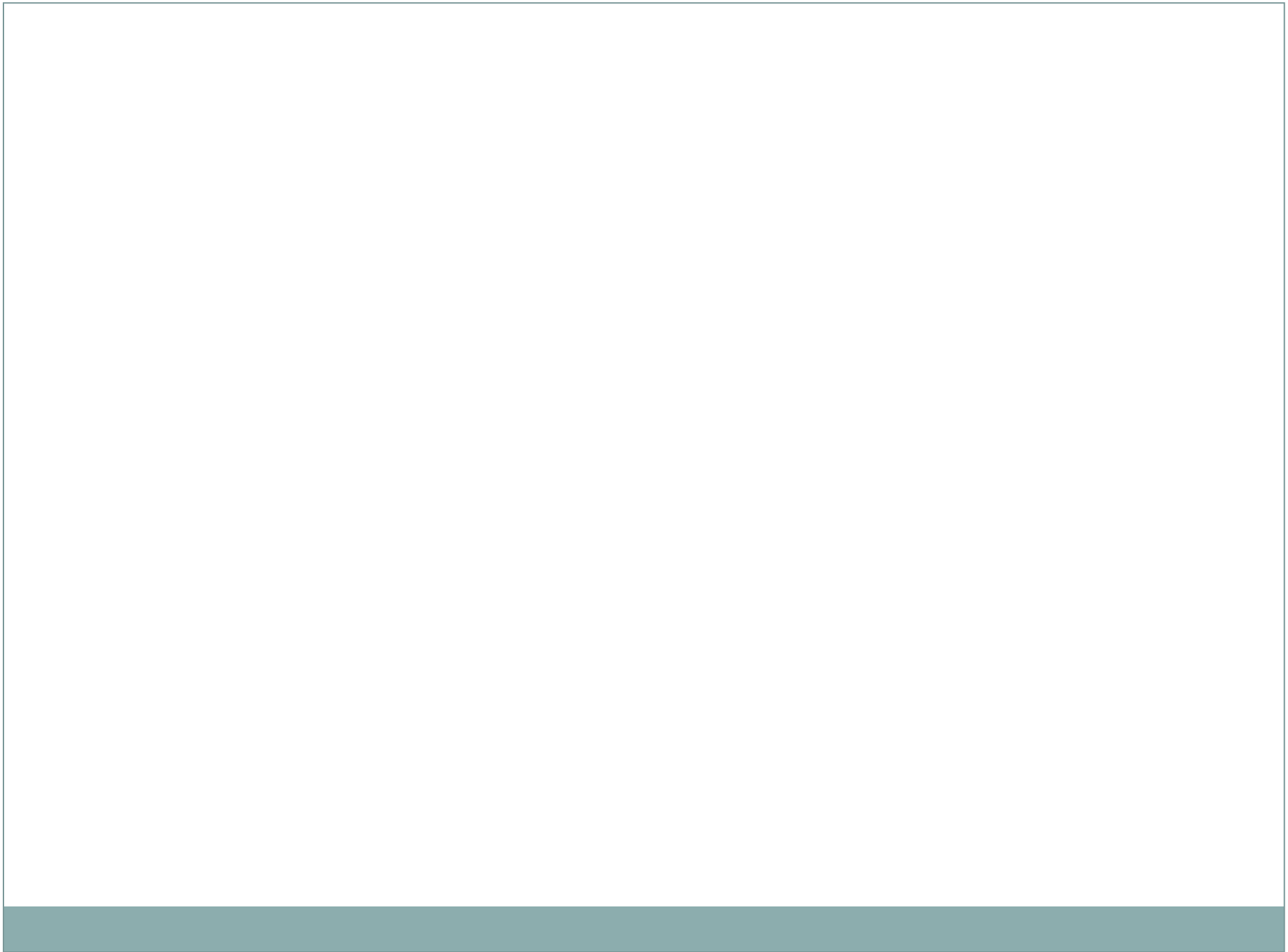
Как здорова земля, так чтобы голова моя была здорова (достав из него горсть песка, который прикладывает к голове, промывая глаза этой водой).

Не дал бог здоровья - не даст и лекарь.

Не спрашивай здоровья, а глянь в лицо.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Что русскому здорово, то немцу смерть.





Стихи про здоровый образ жизни - зож



Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни
Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.
Здоровый образ жизни,
Будь у всех в крови!
Здоровый образ жизни!
Утром поднялся и беги.
Здоровый образ жизни!
Свежий воздух вдохни.
Здоровый образ жизни!
Счастливым будешь ты!

Железнов Кирилл

Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!

Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.



Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед-
Укрепил иммунитет.
Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.

Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.

Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*



Я и в шахматы играю,
Интеллект свой развиваю.
Встану я и на «дорожку»:
Сброшу вес еще немножко

Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
Я и в шахматы играю:

Отдыхать- не значит спать
Езжай на дачу покопать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой:

От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ.

Автор: Латышева Т.И.