

# 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.



## 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)*



*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.***

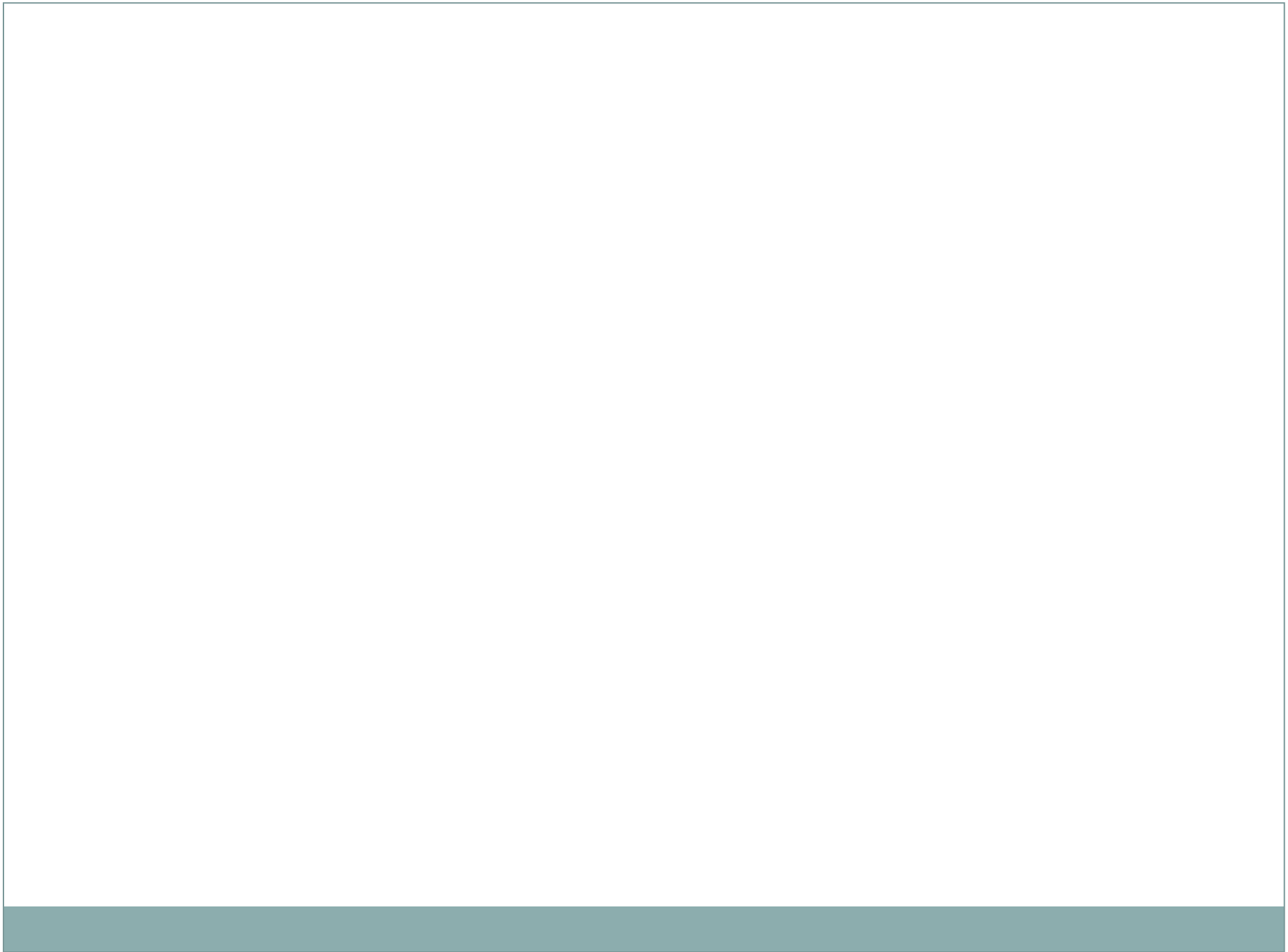
***Как здорова земля, так чтобы голова моя была здорова (достав из него горсть песка, который прикладывает к голове, промывая глаза этой водой).***

***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.