

Здоровая и полезная пища



Полезные продукты питания



Фрукты



ОВОЦИ



Морепродукты



орехи



Молочные продукты



Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!



Немного о витаминах

Витамин А – он очень важен для зрения и роста. Его много в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу, помогает организму бороться с разными болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Витамин С – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды и других болезней. Когда его мало в пище, человек слабеет. Этот витамин есть в свежих фруктах - в апельсинах, грейпфруте, лимонах, хурме и бананах, а также в сырых овощах - помидорах, жёлтой репе, моркови, капусте, луке, чесноке.

Витамин Д – делает наши ноги, руки крепкими, этот витамин предохраняет от размягчения костей. Он содержится в свежих яйцах, рыбьем жире. В свежей капусте,, в молочных продуктах.

Витамин «А»

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.



Витамин «В»



Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!



Вредные продукты



Употребление вредных продуктов приводит к плохому самочувствию. Вредные продукты укорачивают жизнь человека отравляя его организм.

Правила питания:

- 1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
- 2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
- 3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
- 4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- 5. Полоскать рот после еды
- 6. Во время приема пищи не разговаривать.
- 7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.