

# 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»



[menunedeli.ru](http://menunedeli.ru)

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.