

ПРАЗДНИК

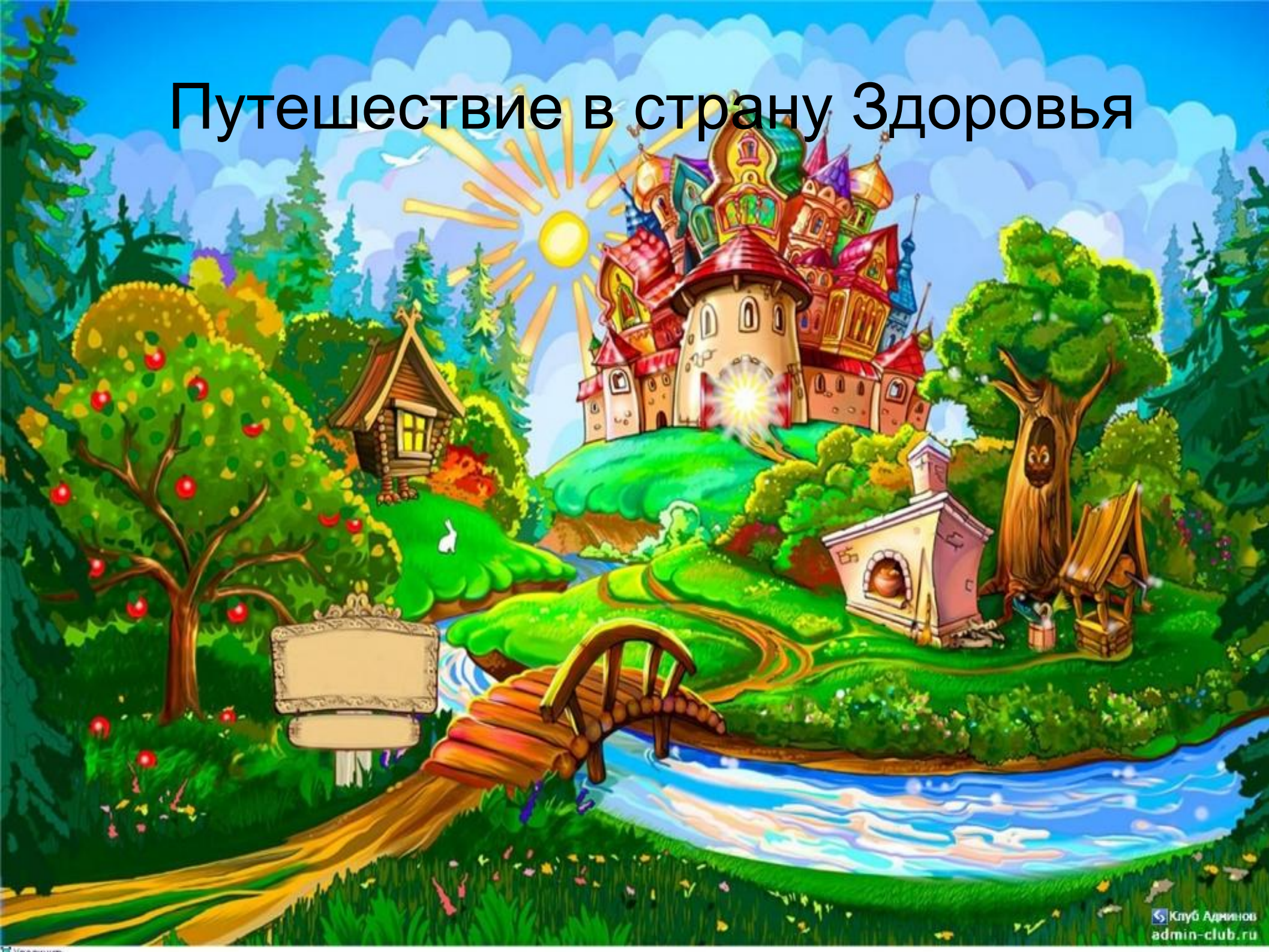
«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Выполнила учитель начальных классов

МБОУ Степная СОШ №14

Путилина Елена Дмитриевна

Путешествие в страну Здоровья



Остановка «Правильное питание»



ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи,
яйца, молоко, молочные
продукты, бобовые

ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра,
подсолнечное и сливочное
масло, молоко, молочные
продукты, сыр

УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, хлеб, крупы,
макаронные изделия,
картофель, овощи и фрукты

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб
Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши
Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм
Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика
Йод - морепродукты, фейхоа
Натрий - поваренная соль



ВИТАМИНЫ



A - печень трески, желток
куриного яйца, сливки,
сливочное масло, рыбий жир



Провитамин A (каротин) -
морковь, красный перец, абри-
косы, хурма, ягоды рябины,
плоды шиповника, облепиха



B1, B2 - молоко, сыр, творог,
яйца, мясо, дрожжи, бобовые,
хлеб из муки грубого помола

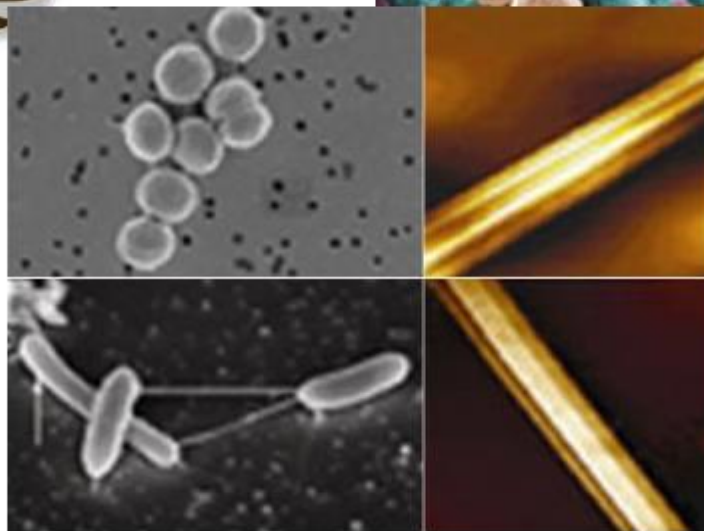
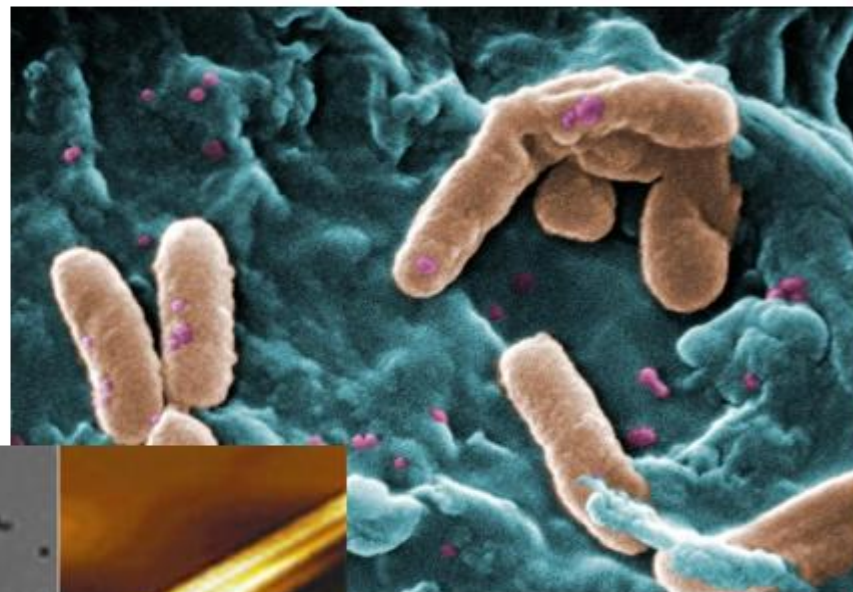


PP - хлеб из муки грубого
помола, крупы, мясо, печень,
овощи, дрожжи, белые грибы



C - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны,
апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа,
петрушки, помидоры, картофель

Микробы



Режим дня

Уборка



Ужин



Отдых



Чтение



Чистим зубы



Сон

Остановка «Физкультура и спорт»



... ХОРОШЕГО
СОЛНЕЧНОГО



НАСТРОЕНИЯ!!!

Мир-Прижолов.рф

