



Полезные и  
вредные  
продукты

# Для чего человеку нужна еда?



Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться, Чтоб расти и  
развиваться  
И при этом не болеть.  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь!

**Надо кушать помидоры  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу- утром, суп- в обед,  
А на ужин- винегрет.**

**Ну а если свой обед  
Ты начнёшь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной  
закусишь, Шоколадом  
подсластишь,**

**То тогда наверняка Ваши  
спутники всегда-  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.**



Чтобы хорошо себя чувствовать,  
нужно правильно питаться.



# Самые полезные продукты:

фрукты

ОВОЩИ



# Также много ВИТАМИНОВ В ягодах и орехах

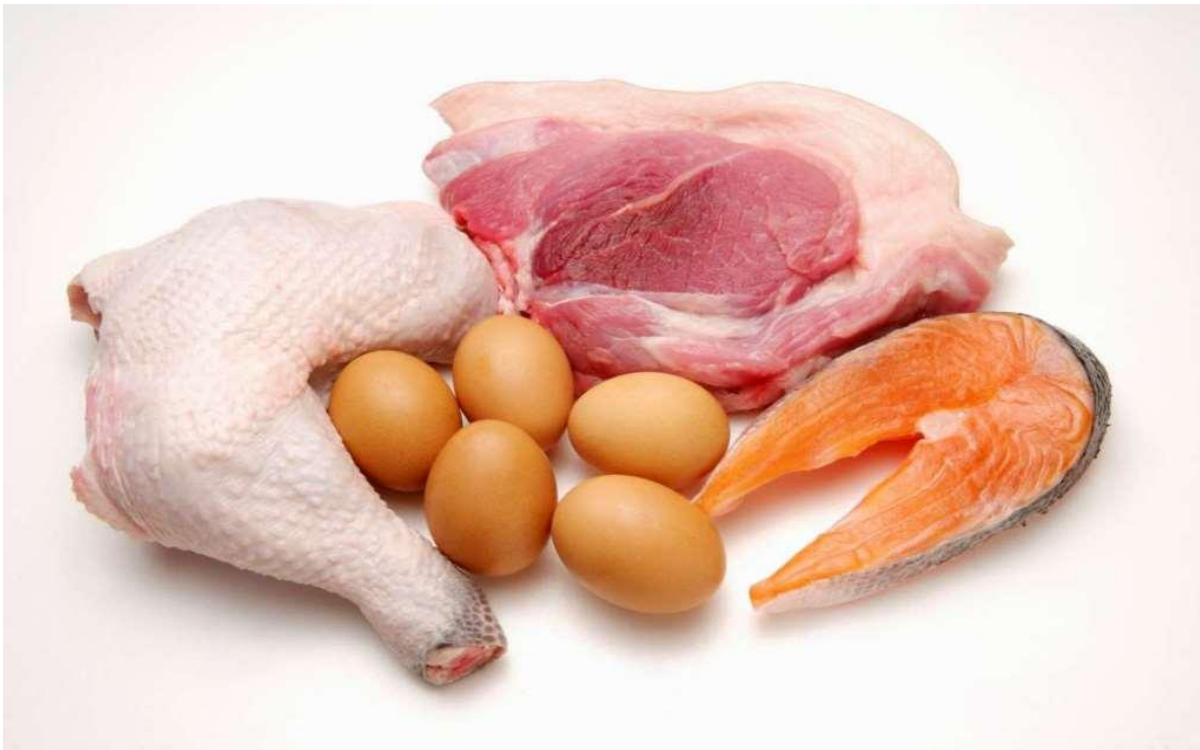


**Кальций, который содержат молочные продукты, делает крепкими наши кости и зубы**





**Мясо и яйца нужны для силы и роста, а рыба улучшает работу мозга и сердца.**



# Чипсы и газированные напитки вредят нашему организму!!!



Сладости и конфеты тоже  
вредят нашим зубам!!!



# ХОЧЕШЬ БЫТЬ СИЛЬНЫМ И ЗДОРОВЫМ?!

Молоко и  
молокопродукты

2-3 вида  
ежедневно



Жиры и сладости  
употреблять  
время от времени

Мясо, рыба, птица,  
бобы и орехи  
2-3 блюда  
ежедневно



Фрукты  
2-4 вида  
ежедневно



Овощи  
3-5 видов  
ежедневно



Крупы,  
мучные изделия  
4-5 и более  
ежедневно

## ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## Пословицы и поговорки о еде.

- Есть скоро — не быть здоровым.
- Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.
- Умеренность в еде полезнее ста врачей.
- Чем лучше пищу разжухешь, тем дольше проживешь.