



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!

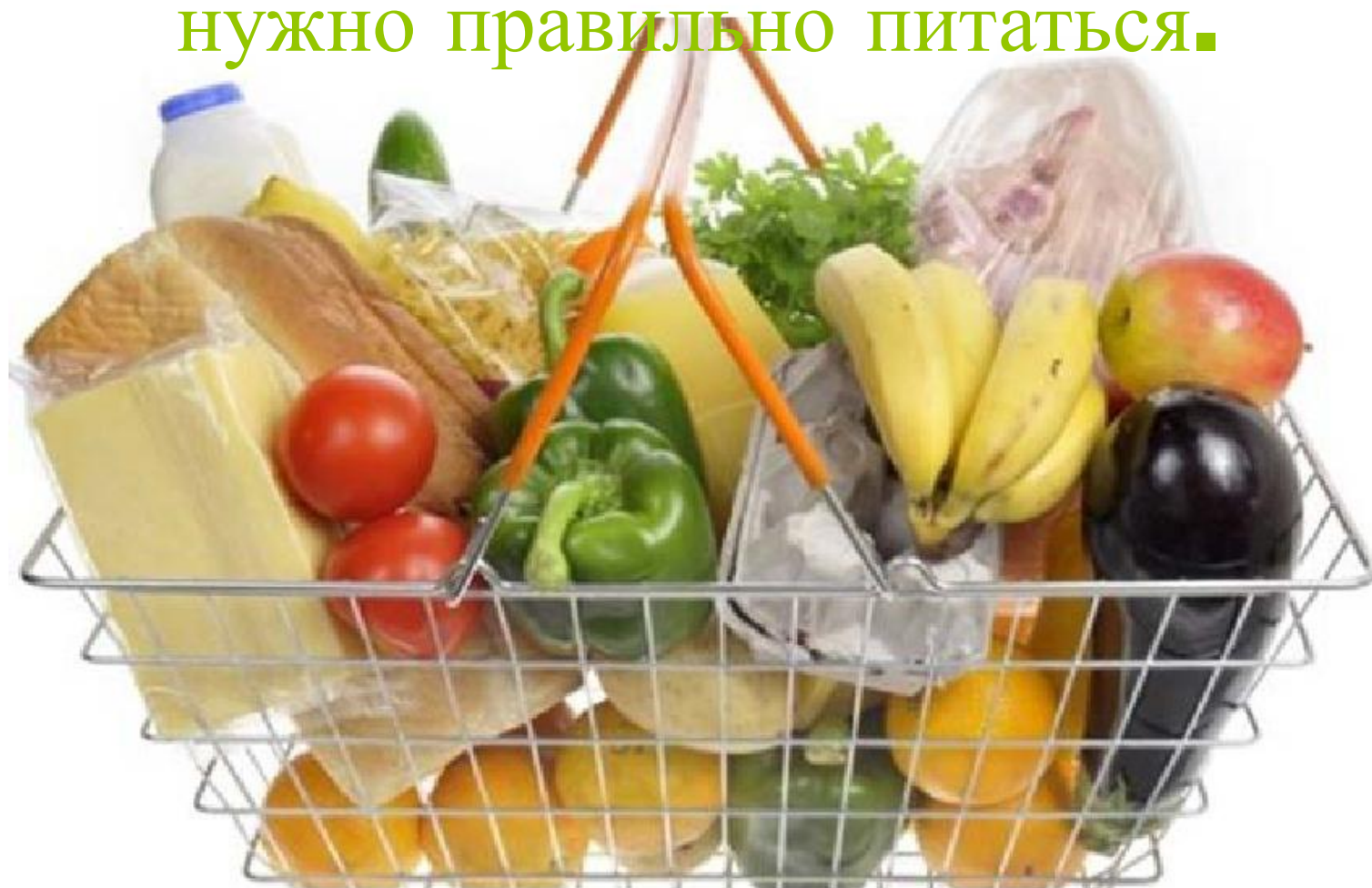
**Надо кушать помидоры
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу- утром, суп- в обед,
А на ужин- винегрет.**

**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



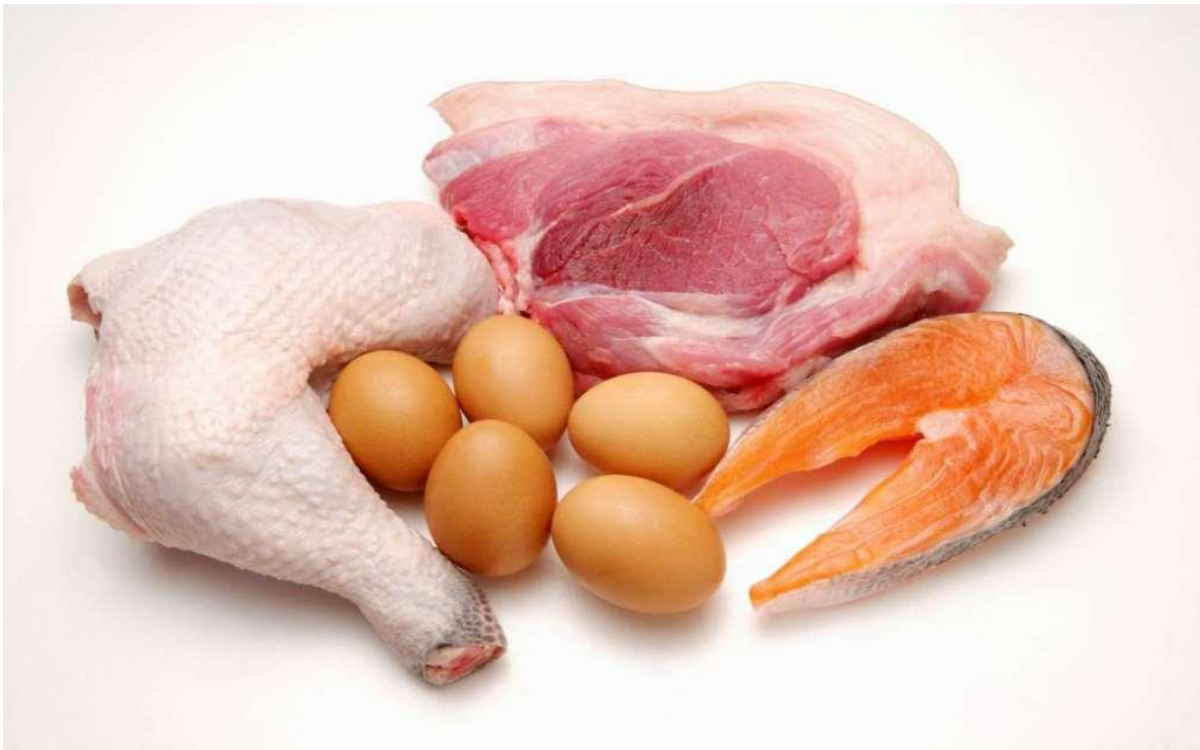
Также много ВИТАМИНОВ В ягодах и орехах



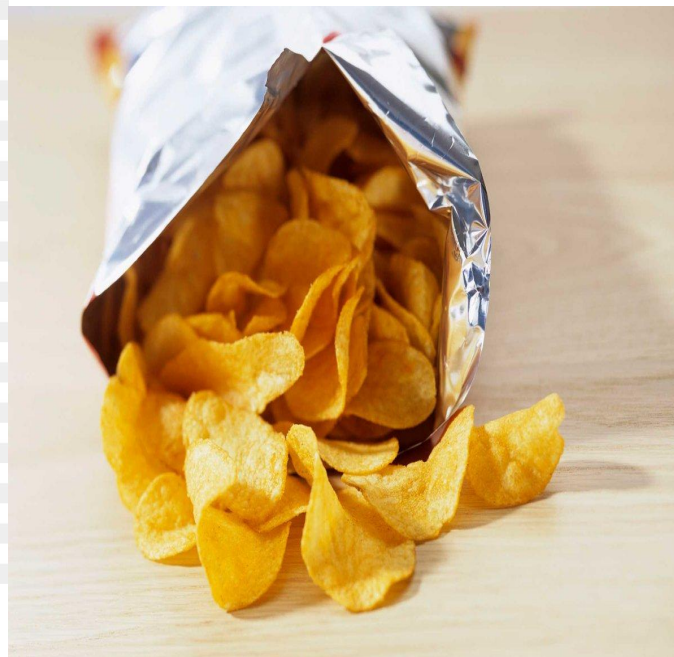
Кальций, который содержат молочные продукты, делает крепкими наши кости и зубы



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 разжуеть, тем дольше проживешь.