

*Тема :*  
***Разговор о правильном питании.***



**Нужно есть то, что  
требуется моему  
организму, а не то,  
что хочу есть я.**



# Доктор Айболит советует



чтобы правильно  
питаться нужно  
выполнять два  
условия:

- **УМЕРЕННОСТЬ**
- **РАЗНООБРАЗИЕ**



Древним людям принадлежат  
мудрые слова:

“Мы едим для того, чтобы жить, а  
не живём для того, чтобы есть”

Переедать очень  
вредно, желудок и  
кишечник не  
успевают всё  
переварить.



Что значит  
“разнообразиие”



# Энергия

Мёд, гречка,  
геркулес,  
изюм, масло

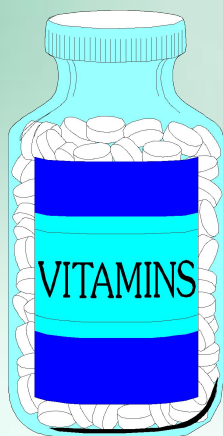
# Сила

Гворог,  
рыба,  
мясо, яйца,  
орехи

# Рост

Ягоды,  
зелень,  
капуста,  
морковь,

# Развитие



- Если вас тревожит бледность-
- Не хватает вам железа.
- Рожь, петрушка и грибы
- Если с кожей случилась беда,
- Поможет фолиевая кислота
- Кушай яйца, почки, сыр-
- Пригласи друзей на пир.
- Земляника, свёкла, печень
- От болезней вас излечит.
- Салат, шпинат и авакадо-
- Мы снова жизни будем рады!
- Если волосы не гладки,
- Вам помогут в форме быть.
- И не дружит прядка с прядкой,
- Витамина группы Р(пэ)
- Не хватает здесь тебе.
- Масло, рыбу и орехи
- В рацион включи скорей.
- Молоко, бобы, рябина
- Для волос необходимы.

# ВИТАМИН

# A

Расскажу Вам не тайя  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке и в томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня и подрастёшь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок!



**Витамин А - витамин роста.**

**Он отвечает за здоровую кожу  
и хорошее настроение**





# ВИТАМИН

# С

*Земляничку ты сорвёшь -  
В яголке меня найдёшь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и в картошке,  
В помидоре и горошке!*

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



**Витамин С - самый известный витамин.  
Он оберегает от простуды и укрепляет  
кости**

# Царица стола-



А



**Витамин Д – укрепляет наши  
кости и зубы**



# ВИТАМИН

*Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи -  
Вот для Вас секрет успеха!*



*И в горохе тоже я.*

*Много пользы от меня!*



*Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.*

*Чёрный хлеб полезен нам -  
И не только по утрам.*



**Витамин В - нужен нам,  
чтобы быть сильными.**

**Он отвечает за хорошее зрение**

# Загад





# Вредные продукты.





**Прежде, чем за стол  
мне сесть – я  
подумаю, что  
съесть.**



# Золотые правила

- ❖ Главное – не переешьте!
- ❖ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма



- ❖ Тщательно пережёвывайте пищу. не спешите глотать

# Светофор питания

Вот горит зелёный свет,  
Получаем на обед помидоры  
и капусту,  
Лук и перец самый вкусный.  
Рыбу свежую и мясо.  
И подсолнечное масло.  
Фрукты, ягоды, салат-  
Всё полезно для ребят.





**Жёлтый свет - это продукты,  
но не овощи и фрукты.  
Сыр, сметана и творог,  
глазированный сырок,  
привезли издалека  
три бидона молока -  
это всё полезно очень,  
ешьте через день по очереди.**



**Тот кто хочет толстым стать,  
Должен целый день жевать:  
Плюшки, торт, конфеты,  
сахар,  
Мясо, жареное в масле,  
Есть печенье, шоколад,  
Фанту пить и лимонад,  
Красный свет подметит метко**



**—  
Ешь такое крайне редко.**



A close-up photograph of a branch with several bright red, round rose hips (hipos) and green leaves. The rose hips are clustered together, and some are still green, indicating they are in the process of ripening. The background is blurred, showing more green foliage.

**Здоровья и  
хорошего аппетита.**