

Разговор о правильном питании



Самые полезные продукты



Витамин А



Улучшает зрение



Витамин В



Заботится о
пищеварении



Витамин С



**Повышает сопротивляемость
организма к болезням**



Витамин Д

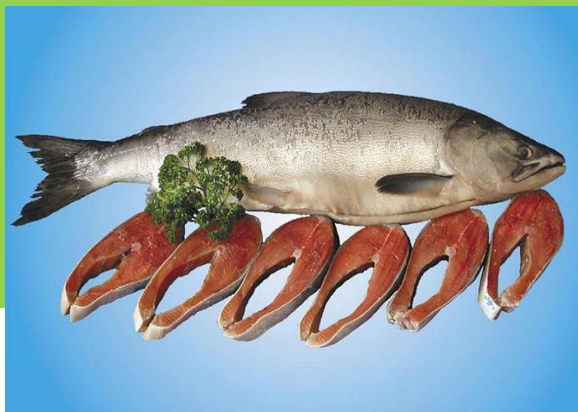


Укрепляет кости

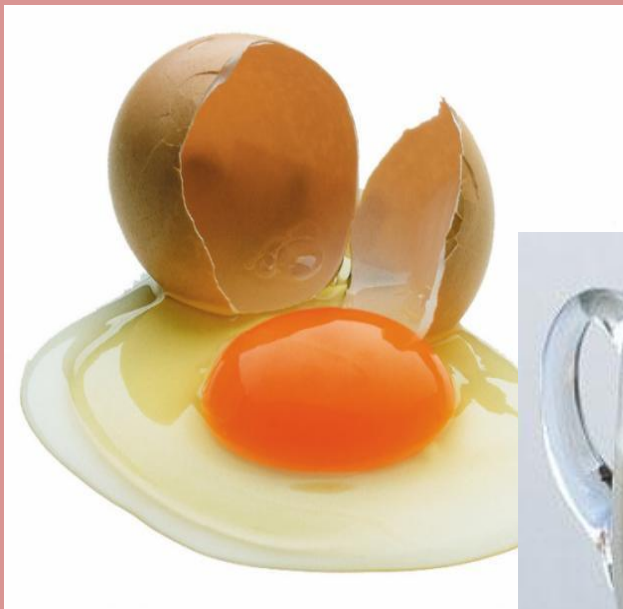


«Разноцветные столы»

Продукты можно и нужно каждый день.



Продукты можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день.

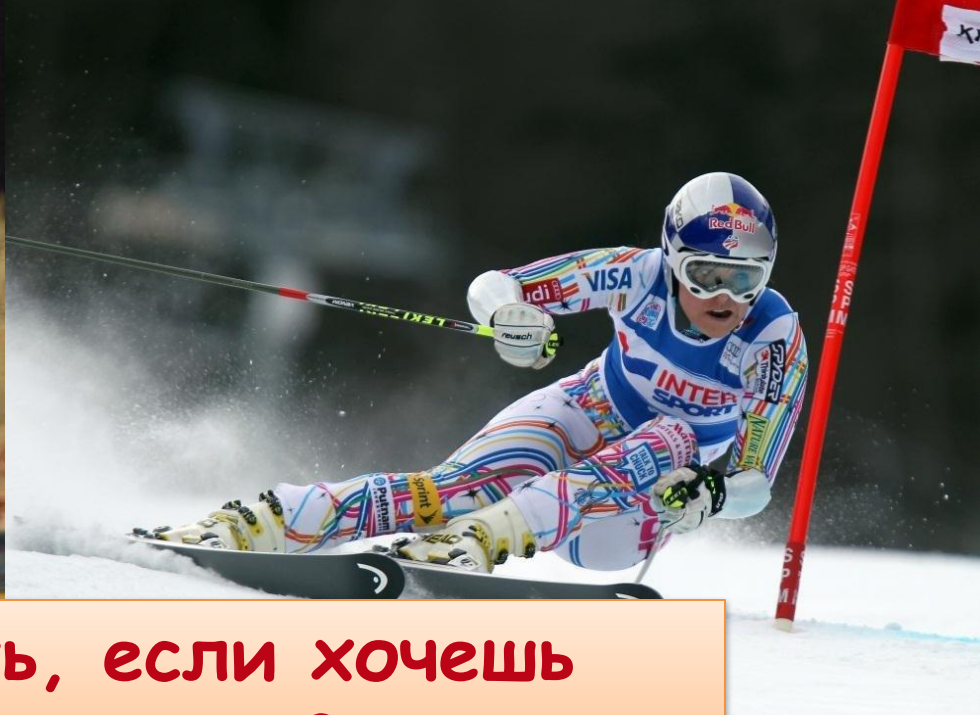


Продукты нельзя есть часто.



Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты





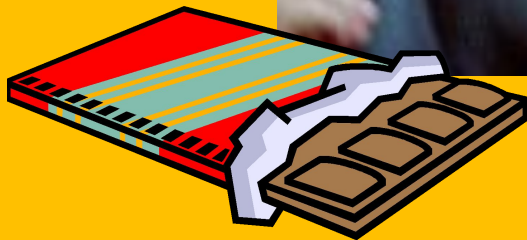
Что надо есть, если хочешь
стать сильнее?





Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно есть рыбу, не очень жирное мясо. Очень полезны и питательны бобовые культуры – фасоль, горох.

Перед сложным занятием лучше всего съесть немного сладкого – кусочек шоколада или сладкий фрукт. Это поможет тебе справиться с трудными задачками.



КОНЕЦ