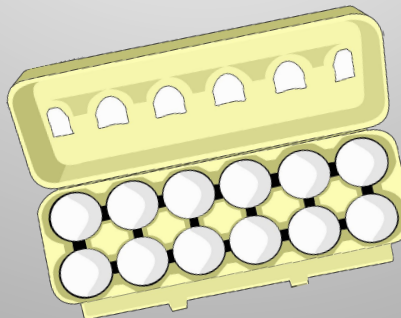
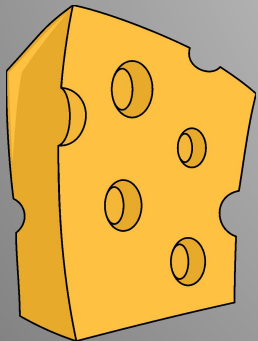
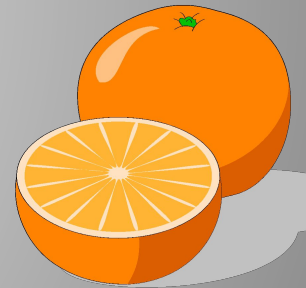
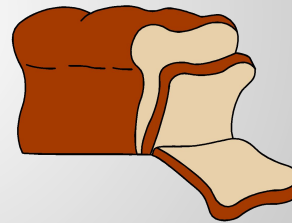
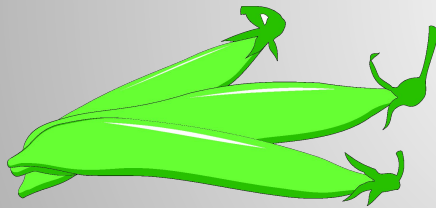
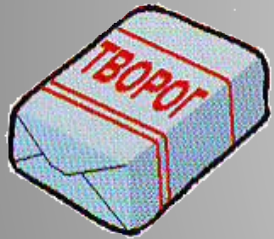
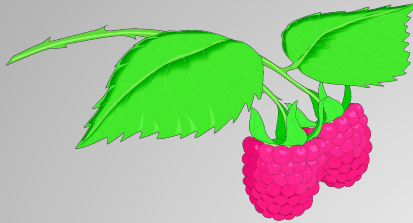
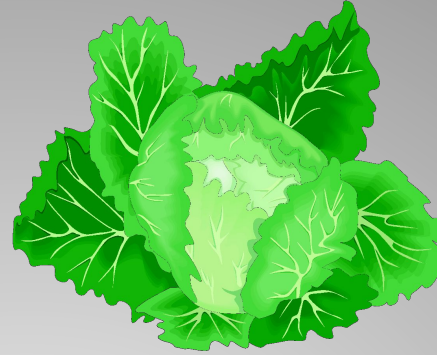
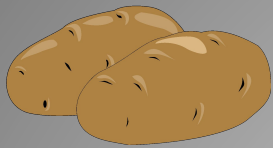
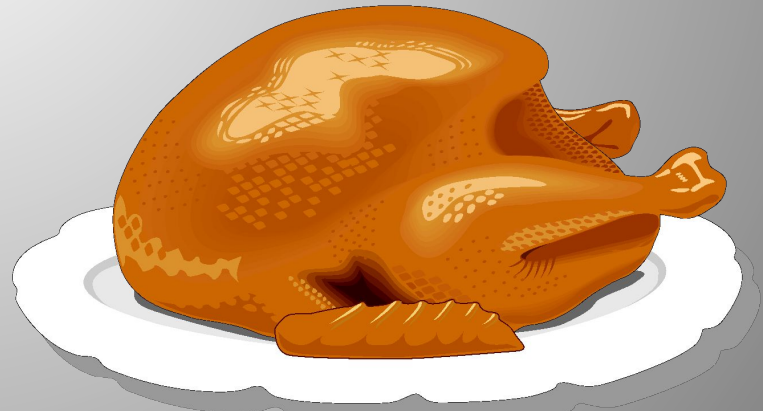
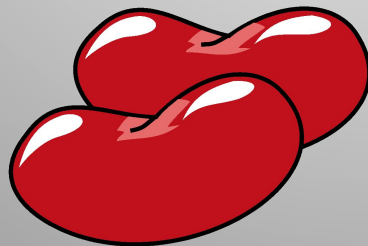
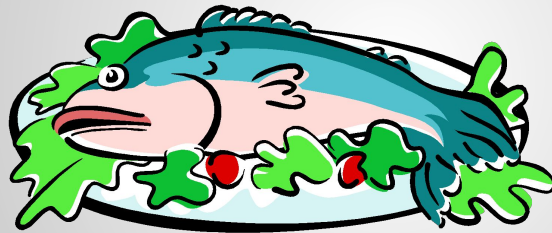
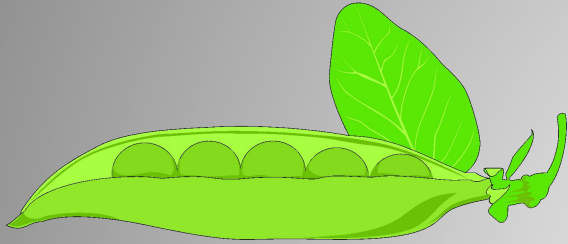


Разговор о правильном питании

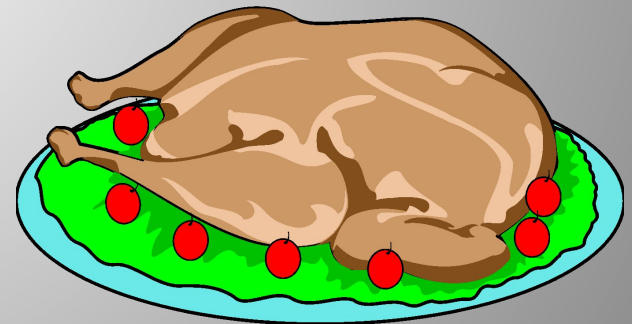
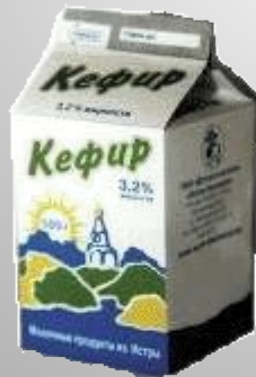




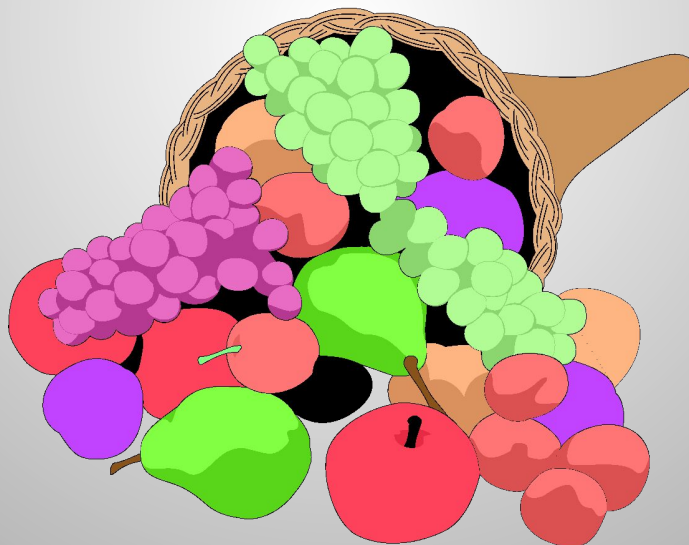
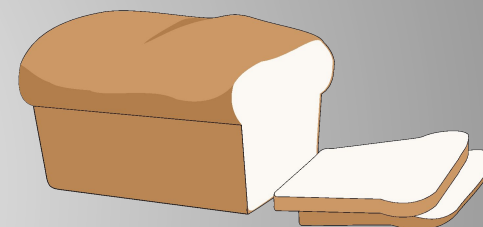
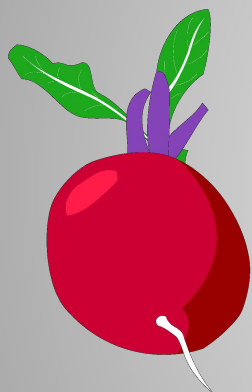
Белки - строительный материал организма



Жиры - источник энергии



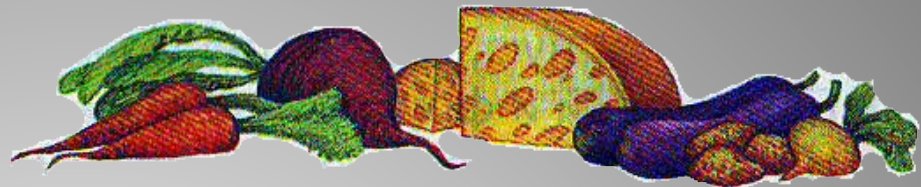
Углеводы - источник энергии



Витамин - от латинского «vita» - жизнь



Витамин А - улучшает зрение



Витамин В - укрепляет организм, даёт запас энергии



Витамин D - укрепляет костную систему



Витамин С - закаливает организм, помогает бороться с болезнями

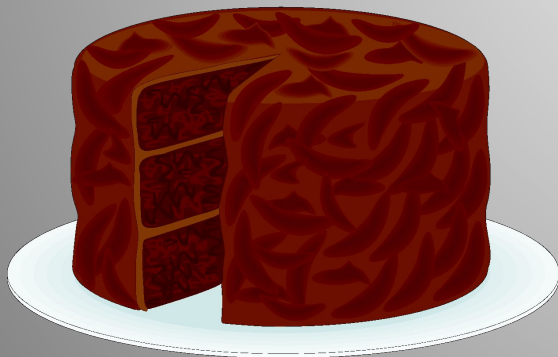
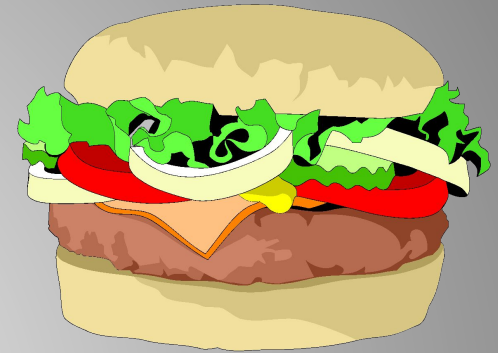


Правильное питание – это здоровая, полезная пища и выполнение следующих правил:

1. Перед едой мой с мылом руки
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин)
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом
4. Во время еды не разговаривай и не читай
5. Ешь в меру, не переедай
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое

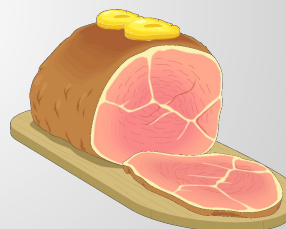
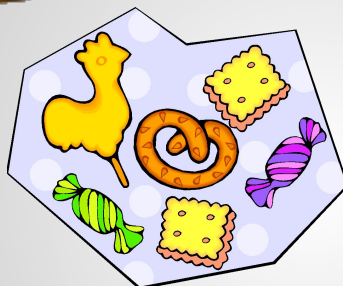
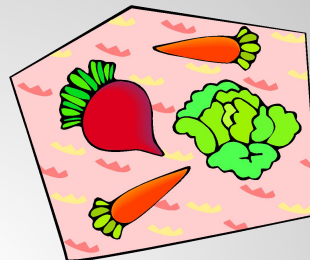
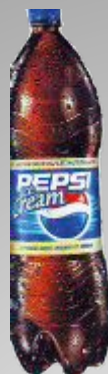
Вредные и опасные для здоровья продукты:

- Газированная сладкая вода - "Fanta", "Pepsi", "Coca-cola" и другие напитки с консервантами, на ароматизаторах и с красителями
- Чипсы
- Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, пюре и т.д.)
- Гамбургеры, хот-доги
- Сладости (в большом количестве)



ПОЛЬЗА

вред



Пословица не даром молвится

Худ обед,

и обед и ужин.

Каковы еда да питье,

я глух и нем.

Всякому нужен

коли хлеба нет.

Когда я ем,

таково и житье.

1

я	б	л	о	к	о
---	---	---	---	---	---

а

н

3

а	б	р	и	к	о	с
н				л		м

4

5

у

б

н

и

к

а

о

р

р

д

и

н

а

ЖЕЛАЮ ЗДОРОВЬЯ!



ССЫЛКИ

- ❖ <http://www.gifpark.ru>
- ❖ <http://www.lenagold.ru>