

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДАЮТ ЧЕЛОВЕКУ.

- Энергию, хорошее настроение, здоровые зубы и крепкий иммунитет.



КАК ВЛИЯЮТ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ НА ОРГАНИЗМ !

- ⊙ Плохое пищеварение, ожирение, зависимость, бессонница, болезни кожи, плохие зубы, ослабленный иммунитет, снижение физической активности.





Правильная организация питания ребенка, предусматривает соблюдение режима приема пищи.



ВИТАМИНЫ ВЛИЯЮТ НА ВСЕ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА: ОНИ ВАЖНЫ ДЛЯ РАБОТЫ СЕРДЦА, ДЕЛАЮТ КРЕПКАМИ НАШИ КОСТИ, УЛУЧШАЮТ ЗРЕНИЕ, ПОМОГАЮТ БЫСТРЕЕ СПРАВИТЬСЯ С ПРОСТУДОЙ.



ОВОЩИ ЯГОДЫ И ФРУКТЫ САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ!



ВИТАМИНЫ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИХ ОЧЕНЬ МНОГО, НО САМЫЕ ГЛАВНЫЕ - ЭТО ВИТАМИНЫ А, В, С, Д.



ВИТАМИНЫ



А



В



С



РОСТ **ЗРЕНИЕ**

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА **АППЕТИТ**

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ОБИЖАЮЩИМ МИРОМ 1-4 КЛ. Табл. 12 (24)

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН А

Расскажи Витамин А
Как полезен и дружелюб!
И морковь и тыква,
В масле и в печени и салате.
Сытный салат – и полезнейшая
Будешь ты во всем здоров!
Узнали витамин простейший
Другие будут только знать.
Кто жует морковь сырую
Или салат морковный съест!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб изюм и сыр,
Масло, пшено и овсянка,
Пшеница, курятица, гречка –
Все для Вит. группы В полезно!
И в печени ливера!
И много пользы от дрожжей!
Очень важно соблюдать
Систему питания разумную.
Черный хлеб пшеницы жуй
И не забывай про укропчик!

ВИТАМИН С

Зеленочку ты сорвала
В магазине яблок полюбила,
И в смородиновых веточках,
В апельсинах жуй и в лимоне,
И в землянике и клубнике!
От простуды и кашля
Получаешь витамин С.
Ну и лимон съешь лимоник,
Желтый и оранжевый лимон!

ВИТАМИН D

Д – полезный витамин,
Вит. группы, необходимый!
Кто употребит рыбу жирную,
Ягод омега или Гербалайт!
Сладкий жир поливитаминный,
Сладкая пшеница и булочки!
Есть в масле и в яйце,
В масле в сыре, в масле!


