

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.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



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



РОСТ **ЗРЕНИЕ**

КРЕПКИЕ ЗУБЫ




В




СИЛА **АППЕТИТ**

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



С



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

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

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН А

Расскажи Витамин А
Как полезен и дружелюб!
Я - морковь и тыква,
В масле и печени я скрываю.
Сычу я сало - и поджаривая
Буду я так же полезным!
Помогает хорошо видеть,
Другие беды отгоняет,
Кто хочет хорошо учиться
Или любит изобретать,
Мне нужен витамин А!



ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Молоко, пшеница и овес,
Пшеница, кукуруза, гречиха -
Все для Вас, витамин В!
И в зернах пшеницы,
И в масле яма, и в масле!
Очень важно настроение,
Счастливый человек здоровый,
Черный хлеб витамин В
И не забывайте про укроп!



ВИТАМИН С

Зеленочку или сорбелю
В яблоке либо лимонке,
Я в болгарском перце,
В апельсине жюль и в лимоне,
Я в смородине и малине,
В клубнике и землянике!
От простуды и кашля
Помогает витамин С,
Ну и лучше всего лимон,
Желе и апельсиновый сок.



ВИТАМИН Д

Я - полезный витамин,
Вит. Д, очень необходимый!
Кто употребит рыбий жир,
Японский или Герадолит!
Самый жирный витамин,
Самый полезный витамин!
Есть в масле и в масле,
В масле в сыре, в масле!



