

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

Витамин	Свойства	Польза
А	РОСТ, ЗРЕНИЕ	КРЕПКИЕ ЗУБЫ
В	СИЛА, АППЕТИТ	ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
С	БОДРОСТЬ	НЕТ ПРОСТУДЕ

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

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН А
 Рассказывай ты сорель,
 Как лежалки и дружки,
 И лепешки и пышки,
 В масле и горчице и сметане,
 Сырные лепешки и пирожочки,
 Булочки или в масле жареные!
 Ты сама их лучше приготовишь,
 Другое блюдо ты сама варишь,
 Кто жутко их любит супчики,
 Или салат из морковки свежий!

ВИТАМИН В
 Рыба, хлеб и сыр и суп,
 Масло, сметана и творог,
 Лукочка, курочка, грибочки,
 Все для нас совсем полезно!
 И в супчике лежанки,
 И много овощей свежих!
 Очень важно соблюдать,
 Систему питания правильную,
 Черный хлеб и овощи есть,
 И не забывать про утробу!

ВИТАМИН С
 Зеленой ты сорель,
 В масле лучше жареная,
 И в сметанке в капусте,
 В масле жесть и в супе,
 И в горчице и сметане,
 В капустке и морковке!
 От простуды и кашля
 Ты защитишь организм.
 Ну и лучше съешь лимон,
 Желтый и оранжевый сок!

ВИТАМИН Д
 Я - полезный витамин,
 Вит. D, лучше всего!
 Кто любит рыбу есть,
 Ягод омега как Геракл!
 Слив рыбий жир полезен,
 Сливками ты тоже будешь!
 Есть в масле и в масле,
 В масле в сыре, в масле!

