

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.

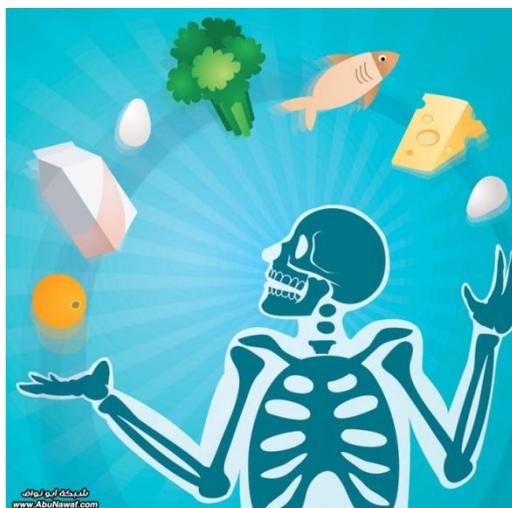




Правильная организация питания ребенка, предусматривает соблюдение режима приема пищи.



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 А	Витамин В	Витамин С
<p>РОСТ ЗРЕНИЕ КРЕПКИЕ ЗУБЫ</p>	<p>СИЛА АППЕТИТ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ</p>	<p>БОДРОСТЬ НЕТ ПРОСТУДЕ</p>

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

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

<p>ВИТАМИН А</p> <p>Расскажи Витамин А, Как полезен и дружелюб! И морковь, и тыква, В каше и пюре, и салате. Сытный салат — и полезный! Будешь ты во всем здоров! Узнали витамин А, Другие будут только рады. Кто жует морковь сырую Или салат морковный съел!</p>	<p>ВИТАМИН В</p> <p>Рыба, хлеб, яйцо и сыр, Молоко, творог и кефир, Пюре, каша, супчик — Все для Витамин В! И в супе, и в каше, И в масле, и в сметане! Очень важно получать Систему для здоровья! Черный хлеб, макароны, Или салат из овощей!</p>
<p>ВИТАМИН С</p> <p>Зеленочку ты сорвала, В яблоке, лимоне, апельсине, И в смородине, в клубнике, В апельсине, в лимоне, И в малине, и в землянике, В смородине и клубнике! От простуды и кашля Получают витамин С. Али и лимон съел, и салат, Желтый и оранжевый салат!</p>	<p>ВИТАМИН Д</p> <p>Я — полезный витамин, Витамин Д, витамин Д! Кто употребит рыбий жир, Японский или Гербалекс! Сам рыбий жир полезен, Сладкая рыба — витамин Д! Есть в масле и в масле, В масле в сыре, в масле!</p>

