

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - основа процветания!

Всем привет!

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забодая меня пчела!

А я съел гамбургер - и уже сыт!

Пища должна быть разнообразной!

Осторожно!

Кушайте на здоровье!

От неправильного питания развиваются карies и ожирение!

ВИТАМИНЫ

- A** - рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты
- C** - сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.
- B1** - хлеб, крупа, фасоль, орехи,
- B2** - молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи
- B12** - мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр
- PP** - крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель
- B6** - крупы, хлеб, мясо, картофель

МИНЕРАЛЫ

Кальций

Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.

Железо

Мясо, яйца, птица, рыба

Магний

Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

Витамины всем-всем!

Опасности «быстрой еды»

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переест.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Елки-голки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость

Энергия

Здоровье

Ум исообразительность

Крепкие зубы и кости

Хороший состав крови



Белки

Жиры, углеводы

Витамины

Иод

Кальций

Железо

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются.

В день необходимо съедать не менее **400 граммов овощей и фруктов.**

Но не за один раз, а в четыре-пять приёмов!

Помогите мне, ребя-я-я-га, выбрать что полезно съесть на завтрак.

Правильное питание - залог здоровья!

Сколько-сколько?

1. Конфетками балуешься?

2. Да, вышло 4 штуки конфеток три конфетки.

3. Конечно, целый день конфеты есть!

4. Если была конфета и леденчик...

5. Что ты удивилась? Тут... Ой... Что-то мне нездоровится...

6. Что случилось?

7. Новая упаковка конфетками!

8. Не-е-е-е-е-е-е! Лучшее фруктовое желе-любимое!

9. Съел конфету, у меня живот болит! В кишке тебе сладенького, чтобы ты веселась коняком!

Правила здорового питания

1. Мясо в блюда добавляют в обед, а на ужин едят овощные или рыбные блюда.
2. На второе едят овощи, макарон и крупы.
3. Если в обед на тарелке - овощной суп, то на гарнир подкладывают макароны или крупы, а если крупняк суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
4. Не ешь суп и то же блюдо несколько раз в день!

Завтрак дома

Завтрак в школе

Обед

Ужин

Полдник

