

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 съем гамбургер - и уже сыт!

Пища должна быть разнообразной!

Осторожно!

Кушайте на здоровье!

ВИТАМИНЫ

- A** - рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты
- C** - сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.
- B1** - хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина
- 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-всем!

Опасности «быстрой еды»

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

Елки-иголки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

От неправильного питания развиваются карies и ожирение!

Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость

Энергия

Здоровье

Ум и сообразительность

Крепкие зубы и кости

Хороший состав крови



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

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!

Правильное питание - залог здоровья!

Коллаж из комиксов Смешариков:

- 1. Конфетками балуешься? Сколько-сколько?
- 2. Да, Барани с утра принёс три ведерка. Конечно, целый день конфеты есть...
- 3. Ещё были чипсы и лимонад...
- 4. Что ты удивляешься? Три... Ой... Что-то мне некоррошо...
- 5. Месяц обещал конфетами!
- 6. Не-е-е-е-е-е! Лучшие фрукты каких-нибудь!
- 7. Спыхнул, у тебя живот болел? В принципе тебе сладенького, чтобы ты поспала немного!
- 8. Что случилось?

Правила здорового питания

- 1. Мясные блюда включай в обед, а на ужин ешь молочные, овощные или рыбные блюда.
- 2. На второе ешь овощи, макаронные изделия.
- 3. Если в обед на паровую - овощной суп, то на гарнир подойдут макароны или крупы, а если крутинный суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
- 4. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.

Завтрак дома, Завтрак в школе, Обед, Ужин, Полдник