

# «ЗДОРОВАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА»





# Полезные и вредные продукты:

**Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.**



**Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,**



**То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.**





# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

# ФРУКТЫ



# ОВОЩИ



# МОРЕПРОДУКТЫ



# ОРЕХИ



# МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



**Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!**



# **Немного о витаминах**

**Витамин А** – он очень важен для зрения и роста. Его много в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке.

**Витамин В** - помогает работать нашему сердцу, помогает организму бороться с разными болезнями. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

**Витамин С** – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды и других болезней. Когда его мало в пище, человек слабеет. Этот витамин есть в свежих фруктах - в апельсинах, грейпфруте , лимонах, хурме и бананах, а также в сырых овощах - помидорах, жёлтой репе, моркови, капусте, луке, чесноке.

**Витамин Д** – делает наши ноги , руки крепкими, этот витамин предохраняет от размягчения костей. Он содержится в свежих яйцах, рыбьем жире. В свежей капусте,, в молочных продуктах.

# ВИТАМИН «А»

Помни истину простую -  
Лучше видит только тот.  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.



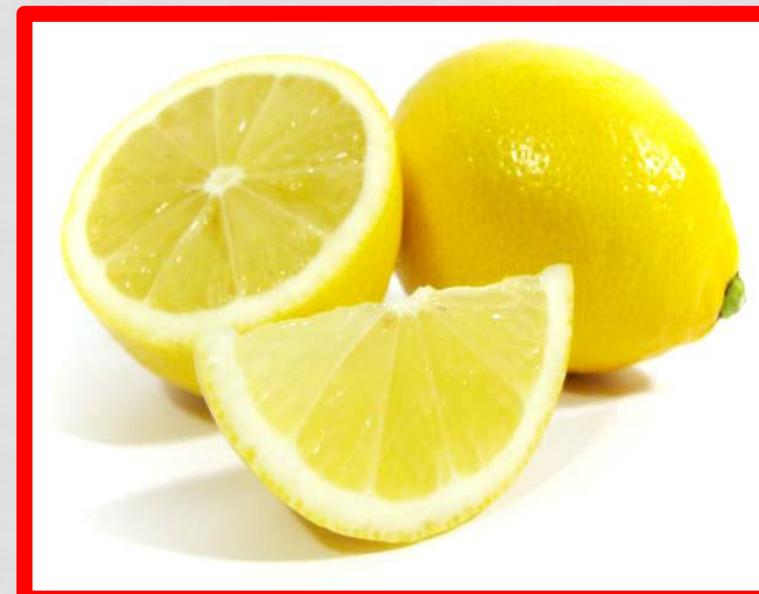
# ВИТАМИН «В»

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.



# ВИТАМИН С

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



# ВИТАМИН Д

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!



# ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



**УПОТРЕБЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ  
ПРОДУКТОВ ПРИВОДИТ К  
ПЛОХОМУ САМОЧУВСТВИЮ.**

**ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ  
УКОРАЧИВАЮТ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА  
ОТРАВЛЯЯ ЕГО ОРГАНИЗМ.**

# **ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:**

- 1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
- 2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
- 3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
- 4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- 5. Полоскать рот после еды
- 6. Во время приема пиши не разговаривать.
- 7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.

# ЗДОРОВАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

