



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



**Овощи и фрукты –  
самые витаминные  
продукты**



# Неправильное питание приводит ко многим заболеваниям



# Вредные продукты



# Вредные продукты



# Полезные продукты

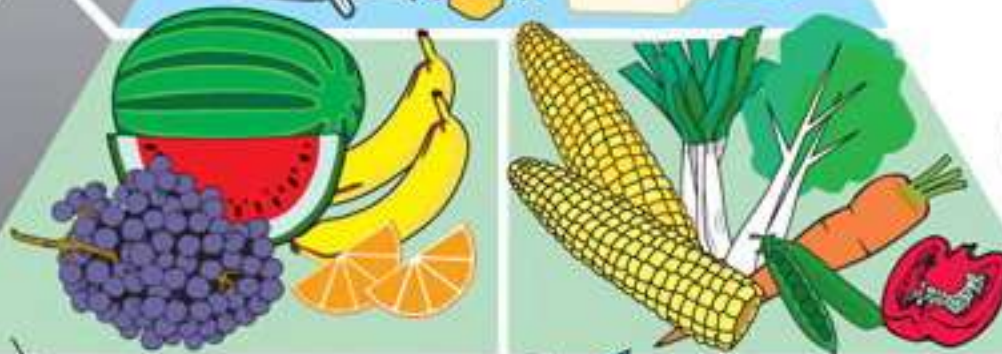




**Жир, масло, соль,  
сахар, сладости**



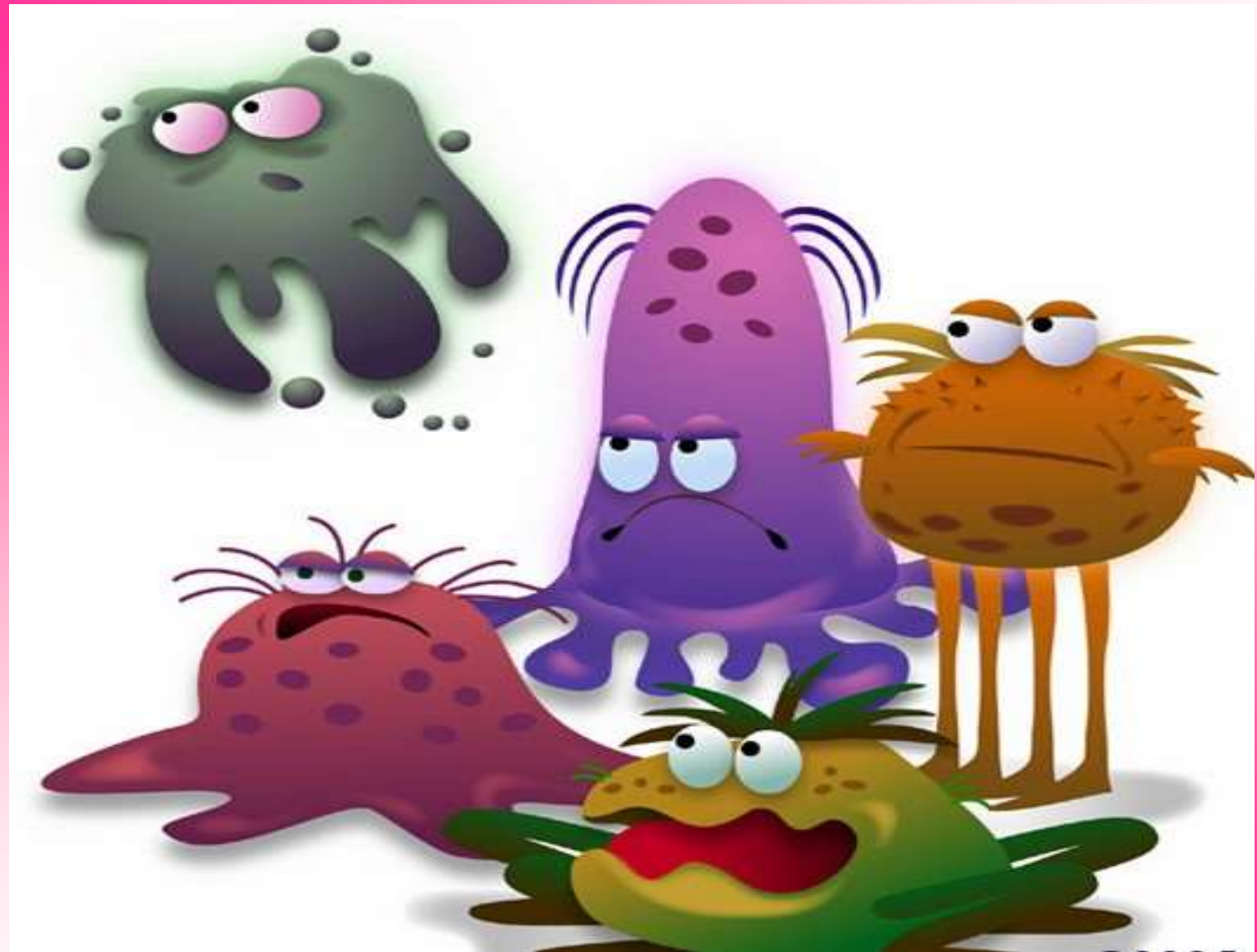
**Мясо, рыба,  
молоко, яйца**



**Овощи,  
фрукты**



**Хлеб,  
каши**







Ттам, где грязь, живут микробы.

Мелкие — не увидеть.

Их, микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Мельче комаров и мошек

В много-много тысяч раз.

Тьма невидимых зверушек

Жить предпочитает в нас.

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Неприменно от микробов

Сильно заболит живот.



# Где живут микробы



# Как бороться с микробами

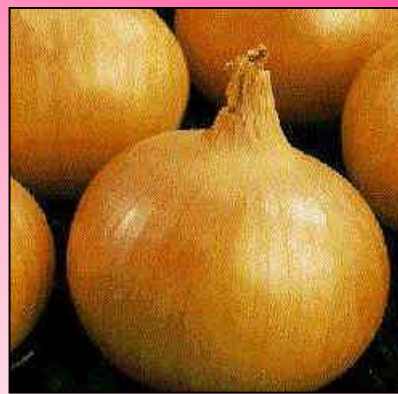


# ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



**Витамин С – надежный союзник в борьбе с инфекциями. Он способствует кровообращению, позволяет сохранить здоровые зубы и десны, укрепляет кости.  
Содержится в свежих фруктах и овощах.**



# ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



**Витамин А** нужен для нормального роста, острого зрения, красивой кожи, волос, ногтей. Содержится в рыбе, в печени, сливочном масле, моркови, молоке, зелени.



# В

## ВИТАМИН

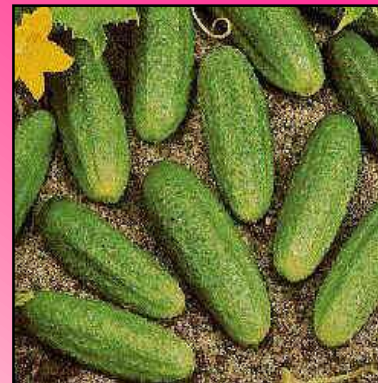
Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.





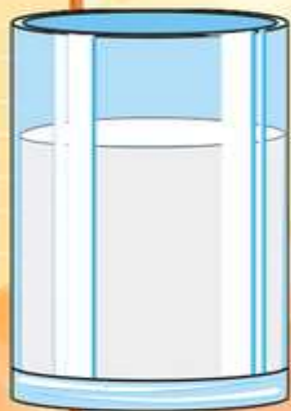
**Витамин В** нужен для поддержания жизненных сил, нормальной работы нервной системы и кровообращения. Укрепляет мышцы, улучшает кожу и волосы. Находится в большом количестве в хлебе (сером), мясе, яйцах, молоке, орехах, зелени и овощах зеленого цвета.





# ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбимь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.



**Витамин Д необходим для формирования крепких костей и зубов, красивой кожи. Находится в большом количестве в рыбе, а также в молочных продуктах.**

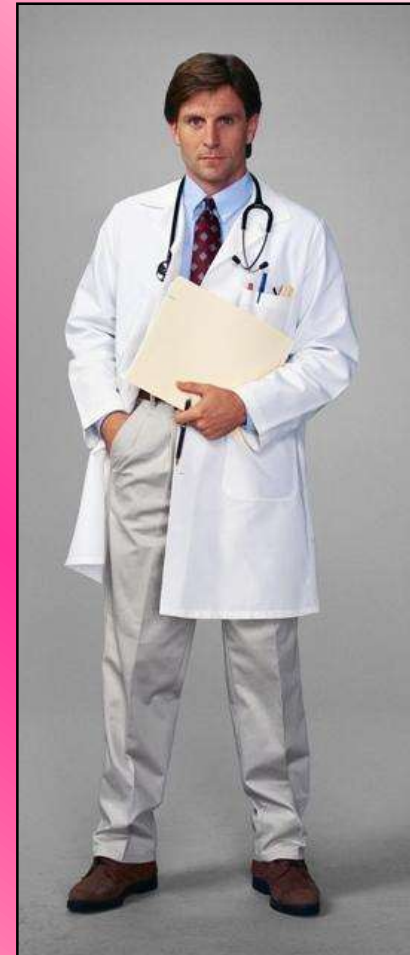


**а Ты ешь Витамины?**



**Teet**

Если Вы, ребята, вдруг стали кашлять к кому необходимо обратиться?



Молодцы! Вы правильно ответили!

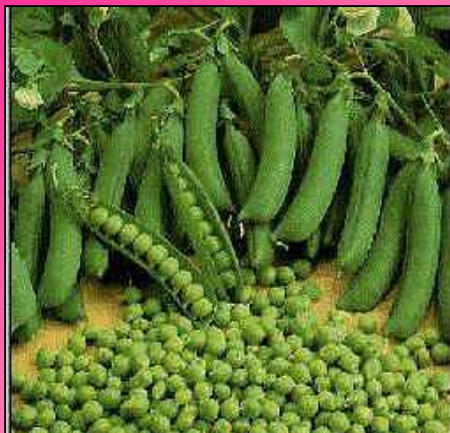


**НЕ ВЕРНО! ПОДУМАЙТЕ!**





Какой овощ необходимо кушать для острого зрения?



**Правильно!**



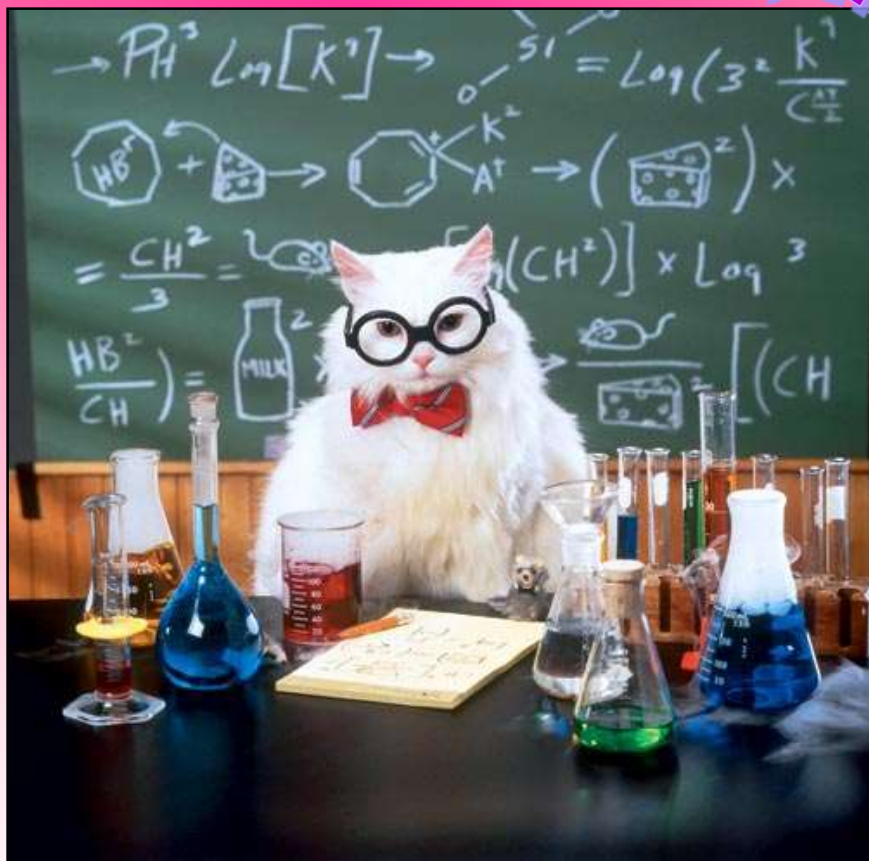
**Подумайте еще, ребята!**



Что необходимо кушать, чтобы у нас были крепкие кости и зубы?



Угадали, Молодцы!



**ОШИБКА!!!**



© фотобанк Лори

Я



Выбор всегда за тобой!

