



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ

Всем привет!

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

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, яйца, птица, сыр

РР – крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель

B6 – крупы, хлеб, мясо, картофель

МИНЕРАЛЫ

Кальций

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

Витамины всем-всем-всем!

Железо

Мясо, яйца, птица, рыба

Магний

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



Пища должна быть разнообразной!

Осторожно!



Кушайте на здоровье!



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.

Ёлки-иголки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость

Энергия Здоровье

Ум и сообразительность

Крепкие зубы и кости

Хороший состав крови

Белки Жиры, углеводы

Витамины

Йод

Кальций

Железо

Правила здорового питания

1. Мясные блюда включай в обед, а на ужин ешь молочные, овощные или рыбные блюда.
2. Если в обед на первое – овощной суп, то на гарнир подойдут макароны или крупы, а если крупяной суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
3. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.
4. Используй в пищу йодированную соль.

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

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

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

Но не за один раз, а в четыре–пять приемов!

Правильное питание – залог здоровья!

1 Да, Бараш с утра принёс три ведёрка.

2 Конфетками балуешься?

Сколько-сколько?

3 Конечно, целый день конфеты есть...

4 Ещё были чипсы и лимонад...

5 Что ты удивляешься? Три... Ой... Что-то мне нехорошо...

6 Нуша обельлась конфетами!

7 Не-е-е-е-т! Лучше фруктов каких-нибудь!

8 Слышишь, у тебя живот болел? Я принёс тебе сладенького, чтобы ты повеселила немножко!