

ПОЛЬЗА ВКУСНОЙ И ПОЛЕЗНОЙ ПИЩИ

Завалова Александра

Немно Злата

Болотова Дарья

Ульман Виктория

Игнатьева Анастасия

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



- * В составе фруктов много витаминов, которые укрепляют растущий организм и поддерживают его в хорошей форме.

ЗЛАКИ



- * Злаковые культуры (злаки) – это целый комплекс полезных витаминов, белков, углеводов и аминокислот, которые так необходимы нашему организму.

МЯСО И ОВОЩИ



- * Мясо содержит белок необходимый для роста ребенка и предотвращает ожирение.
- * Овощи полезны своими витаминами и клетчаткой, которая помогает пищеварению.

СЛАДОСТИ И ФАСТФУД

Вредные продукты питания



- * Сахар и жиры входящие в состав этих продуктов разрушают стенки сосудов и ведут к таким заболеваниям как сахарный диабет, инфаркт, гастрит. Поэтому их нельзя употреблять.

ВЫВОД

- * Полезная еда помогает ребенку расти крепким, здоровым и умным.
- * Вредная еда вызывает болезни, поэтому ее нельзя употреблять

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

*БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!