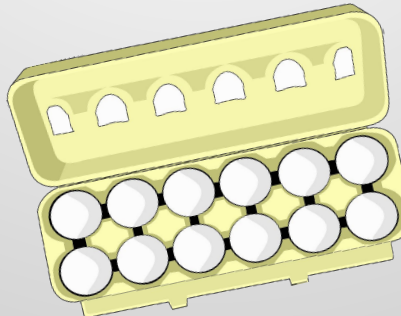
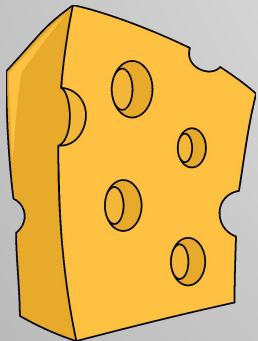
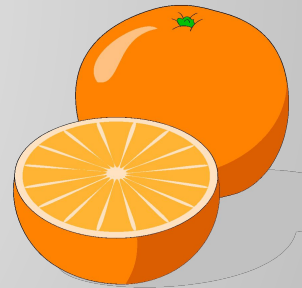
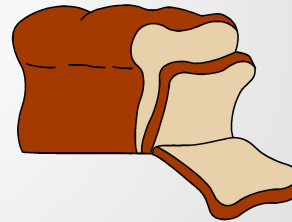
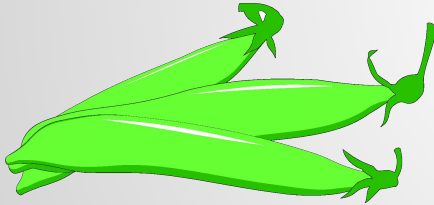
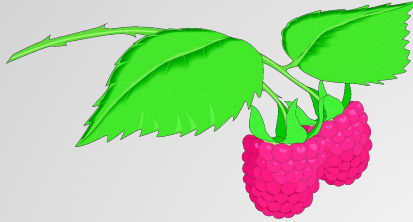
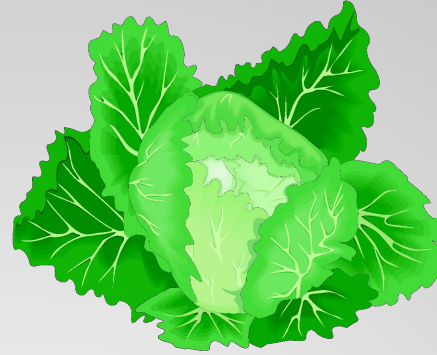
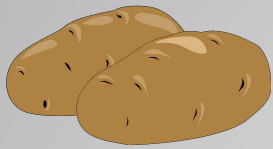


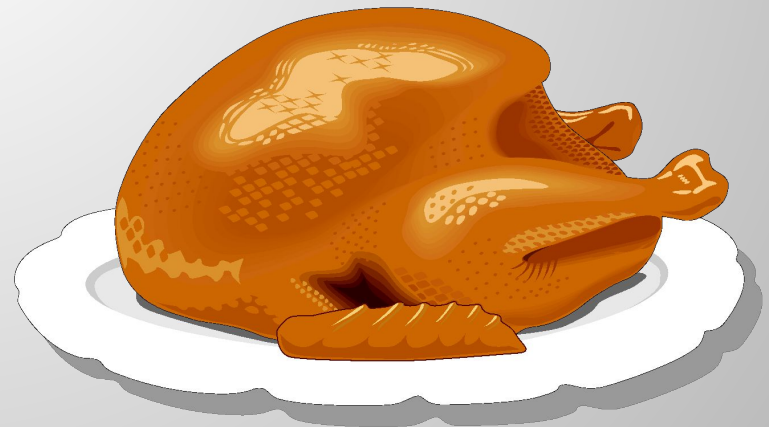
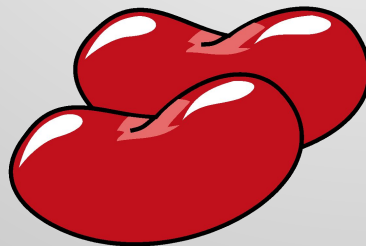
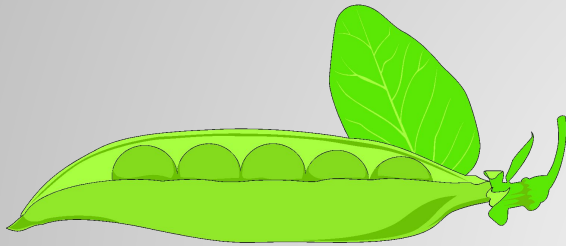
Разговор о правильном питании

A still life painting featuring a wooden basket filled with various fruits like apples and oranges. Next to it is a wooden bowl also containing fruit. In the background, a framed picture shows a blue glass bottle and other objects. The entire scene is set against a textured, brownish-gold background.

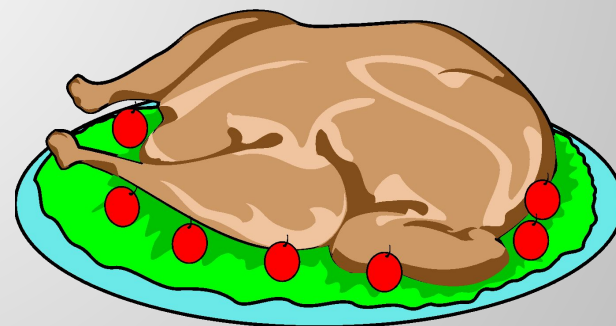
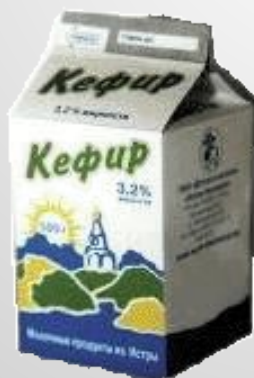
Дубоносова Светлана Владимировна
учитель начальных классов 2010г



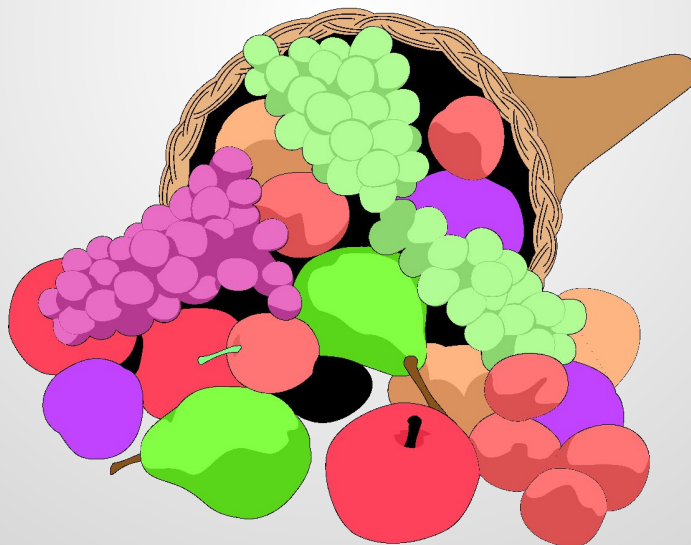
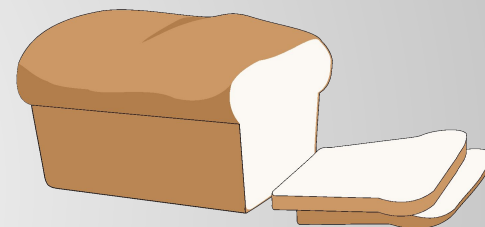
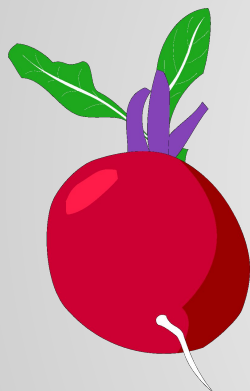
Белки - строительный материал организма



Жиры - источник энергии



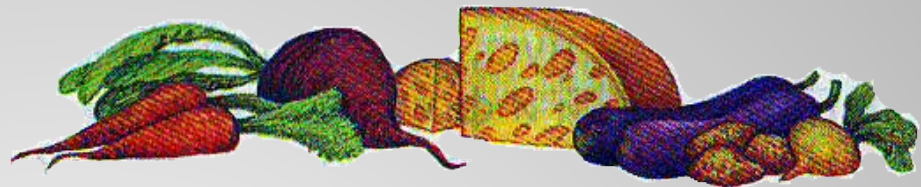
Углеводы - источник энергии



Витамин - от латинского «vita» - жизнь



Витамин А – улучшает зрение



Витамин В – укрепляет организм, даёт запас энергии



Витамин D – укрепляет костную систему



Витамин С – закаливает организм, помогает бороться с болезнями

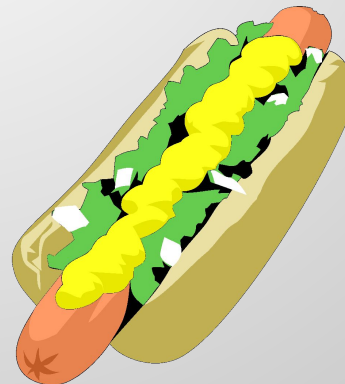
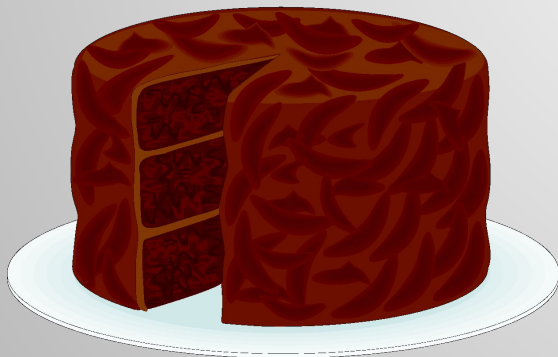
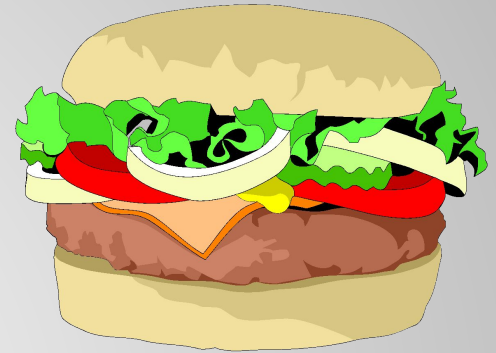


Правильное питание – это здоровая, полезная пища и выполнение следующих правил:

1. Перед едой мой с мылом руки
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин)
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом
4. Во время еды не разговаривай и не читай
5. Ешь в меру, не переедай
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое

Вредные и опасные для здоровья продукты:

- Газированная сладкая вода - "Fanta", "Pepsi", "Coca-cola" и другие напитки с консервантами, на ароматизаторах и с красителями
- Чипсы
- Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, пюре и т.д.)
- Гамбургеры, хот-доги
- Сладости (в большом количестве)



польза

вред



Пословица не даром молвится

- | | |
|----------------------|-----------------|
| Худ обед, | и обед и ужин. |
| Каковы еда да питье, | я глух и нем. |
| Всякому нужен | коли хлеба нет. |
| Когда я ем, | таково и житье. |

1

я	б	л	о	к	о
---	---	---	---	---	---

а

н

3

а	б	р	и	к	о	с
н				л		м

н

4

5

л

у

б

н

и

к

а

м

о

р

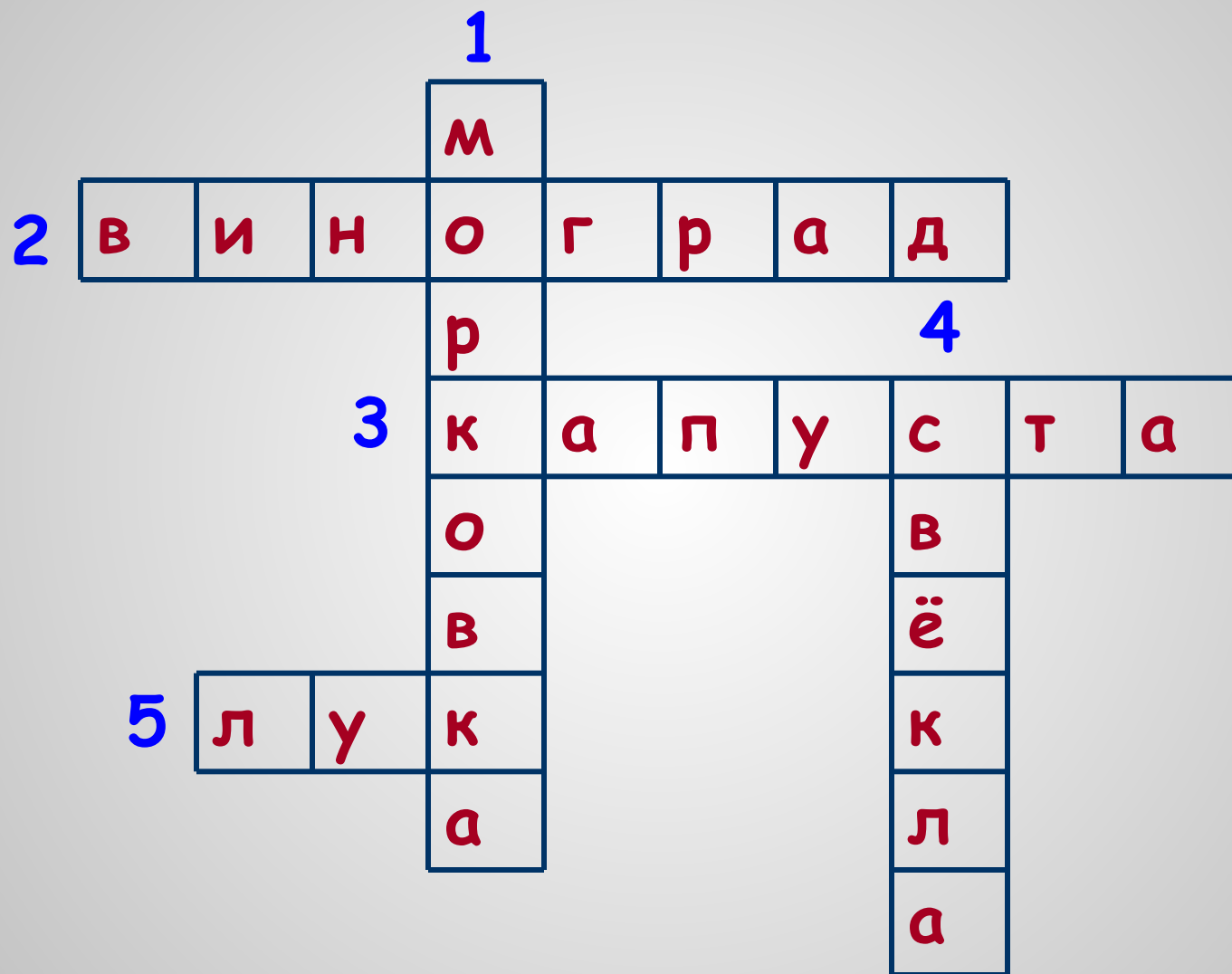
р

д

и

н

а



ЖЕЛАЮ ЗДОРОВЬЯ!



ССЫЛКИ

- ❖ <http://www.gifpark.ru>
- ❖ <http://www.lenagold.ru>