ПОЛЬЗА ВКУСНОЙ И ПОЛЕЗНОЙ ПИЩИ

Завалова Александра

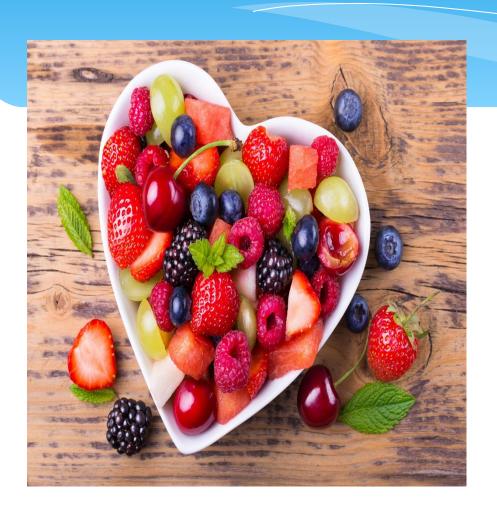
Немно Злата

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



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

*БУДЬТЕ 3ДОРОВЫ!