

**Разговор
о правильном
питании**

*Человек похож
на ту пищу,
которую он ест.*

Сократ



ВИТАМИНЫ



В

А

Е



С



Д



Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

А



Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

В



От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

С



Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить!



D

Витамин Е мы советуем тебе,
Чтоб и рос ты, и жил,
Ни о чем не тужил.

Е





белки



Жиры



углеводы







1. *Перед едой мой руки с мылом.*
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 продукты



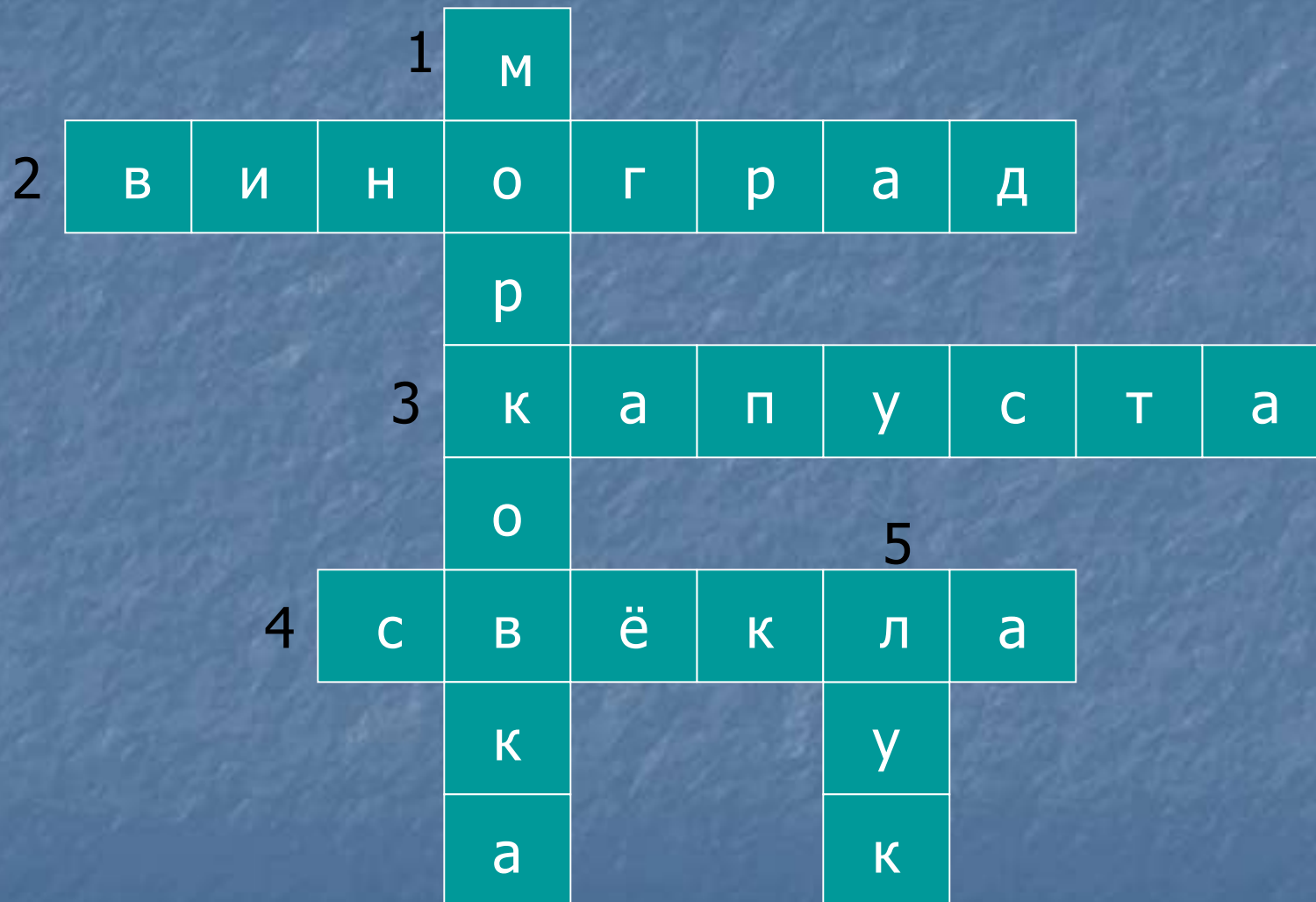
восстановите пословицы

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

вкусный кроссворд



витами́нный кроссворд



Будьте здоровы!

