

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ

Всем привет!

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

А я ем гамбургер - и уже сыт!

Пища должна быть разнообразной!

Осторожно!

Кушайте на здоровье!

Витамины всем-всем-всем!

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 укрепит здоровье!

От неправильного питания развиваются кариес и ожирение!

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, яйцо, птица, сыр
- PP** - крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель
- B6** - крупы, хлеб, мясо, картофель

МИНЕРАЛЫ

Кальций

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

Железо

Мясо, яйца, птица, рыба

Магний

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

Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость

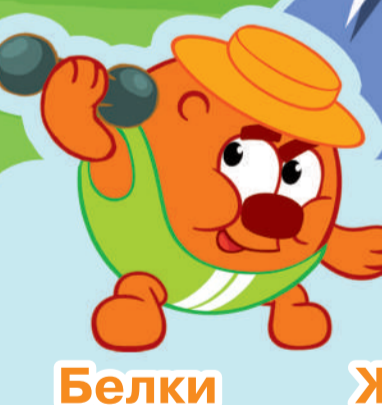
Энергия

Здоровье

Ум и сообразительность

Крепкие зубы и кости

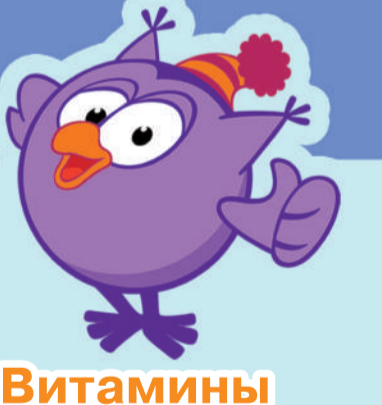
Хороший состав крови



Белки



Жиры, углеводы



Витамины



Йод



Кальций



Железо

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

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются. В день необходимо съедать не менее **400 граммов овощей и фруктов**. Но не за один раз, а в четыре-пять приёмов!

Правильное питание - залог здоровья!

1. Конфетками балуешься? Сколько-сколько?

2. Да, Бараш с утра принёс три ведёрка. Конечно, целый день конфеты есть...

3. Что случилось? Ещё были чипсы и лимонад...

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

5. Что случилось? Не-е-е-е-т! Лучше фруктов каких-нибудь!

6. Нуша объелась конфетами!

7. Слышал, у тебя живот болел? Я принёс тебе сладенького, чтобы ты повеселела немного!

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.

Завтрак дома, Завтрак в школе, Обед, Полдник, Ужин, Перед сном

