

# 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 съем гамбургер - и уже сыт!

Пища должна быть разнообразной!

Осторожно!

## МИНЕРАЛЫ

### Кальций

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

### Железо

Мясо, яйца, птица, рыба

### Магний

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

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 укрепляет здоровье!

## Кушайте на 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

## 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

## 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 крутяной 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.

Помогите мне, ребята-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?

2. Сколько-сколько?

3. Да, Бараш с утра принёс три ведёрка.

4. Конечно, целый день конфеты есть!

5. Ещё были чипсы и лимонад...

6. Что ты удивилась? Три... Ой... Что-то мне нехорошо...

7. Что случилось?

8. Я могла объесться конфетами!

9. Не-а-а-а-а-а-а! Лучше фруктов хакин-нибудь!

10. Слышай, у тебе живот болел? В приёме тебе сладенького, чтобы ты повеселела немного!

**Завтрак дома**

**Завтрак в школе**

**Обед**

**Полдник**

**Ужин**

**Правильный завтрак**