

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!

Опасности «быстрой еды»

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переест.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Елки-иголки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

От неправильного питания развиваются карies 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, яйца, мясо, рыба, дрожжи
- B12** - мясо, печень, молочные продукты, яйца, птица, курица, мясо
- 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

Витамины всем-всем-всем!

А вот история о том, кто не хотел правильно питаться!

Таблица здоровья



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

Правильное питание - залог здоровья!

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

Привет здоровому питанию!

1. Мягкое блюдо из молока и яиц, а на ужин еще молочные продукты или рыбные блюда.
2. На завтрак еще овсянка, макаронки и крупы.
3. Если в обед на гарнир - свежий суп, то на гарнир подадут макаронки или крупы, а если крупы не ели, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
4. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.

Сколько-сколько?

Конфетками пахнет?

Да, баранки утис пахнут так сладко!

Конечно, сладкая жизнь вредна для здоровья!

Есть такая конфета и называется...

Что ты умиляешься? Тут... Ой... Чувствую себя неважно!

Мне нравится!

Наша обжорка конфеткам!

Нельзя есть так много конфеток!

Овощи и фрукты полезнее конфеток!

