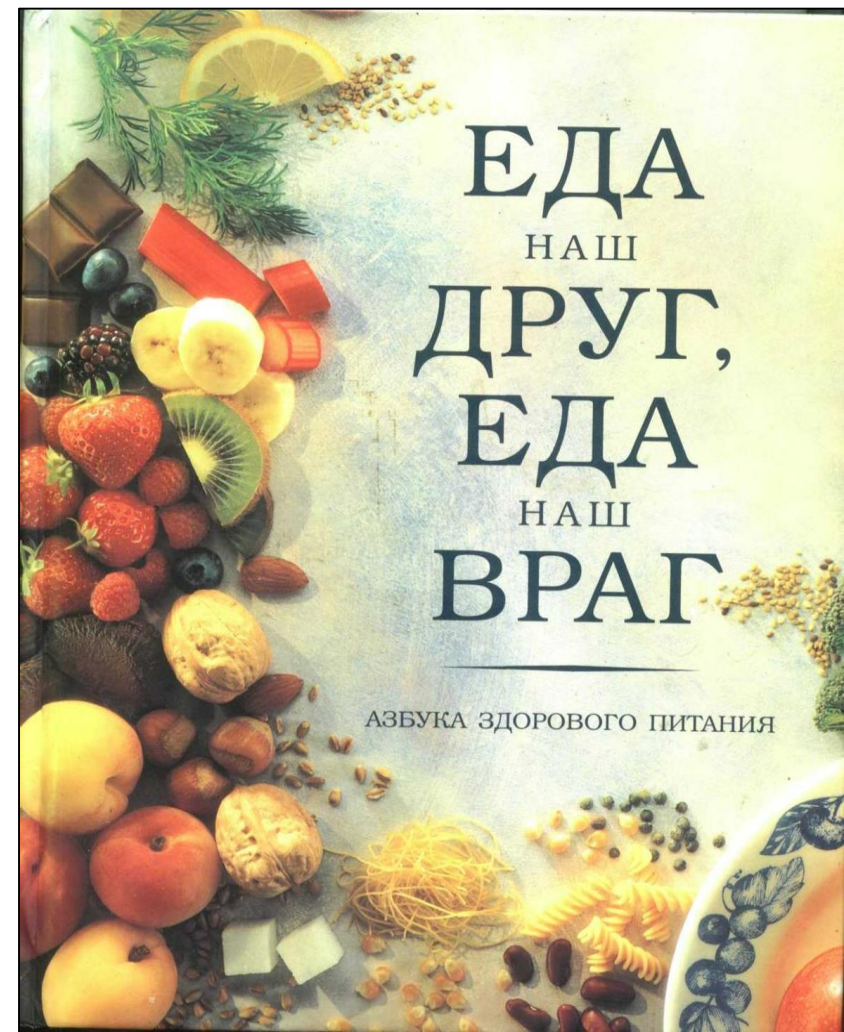


Ты то, что ты ешь!

A vibrant collage of various fruits, vegetables, grains, and nuts arranged around the title text. The collage includes strawberries, kiwi, banana, blueberries, raspberries, almonds, hazelnuts, walnuts, pears, apples, chocolate, and various grains like quinoa and lentils. There are also some herbs like rosemary and a slice of lemon. The background is a light, textured surface. The title is written in a large, bold, serif font, with the words 'НАШ' (Our) in a smaller font between the main words. The subtitle is in a smaller, sans-serif font at the bottom. The overall composition is colorful and appetizing, emphasizing healthy eating.

ЕДА НАШ ДРУГ, ЕДА НАШ ВРАГ

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Разговор о правильном питании



Цель: сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье



Содержание

- Информационная справка
- Список продуктов богатых витаминами.
- Где взять витамины весной?
- Питание и здоровье
- Твой примерный суточный набор продуктов.
- Что надо делать во время еды, чтобы сохранить здоровье?
- Проверь себя.

Информационная справка

- Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается.



Список продуктов богатых

ВИТАМИНАМИ:

Витамин А

Морковь, помидоры, печень, сливочное масло, икра.

Витамин В

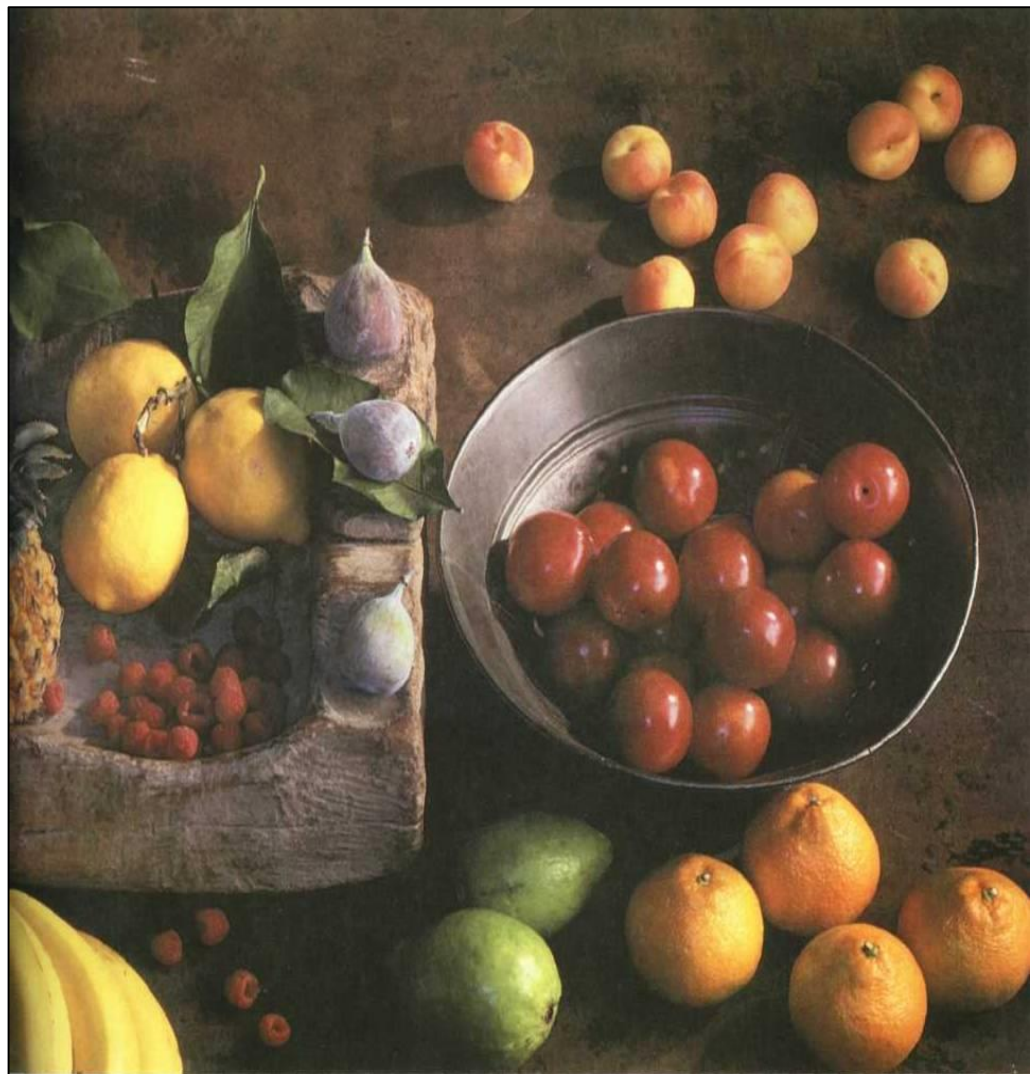
Смородина, апельсин, плоды шиповника, облепиха, свежие овощи, зелень, киви,

Витамин D

Яичный желток, сметана, масло, рыба.

Витамин Р

Вишня, брусника, черноплодная рябина.

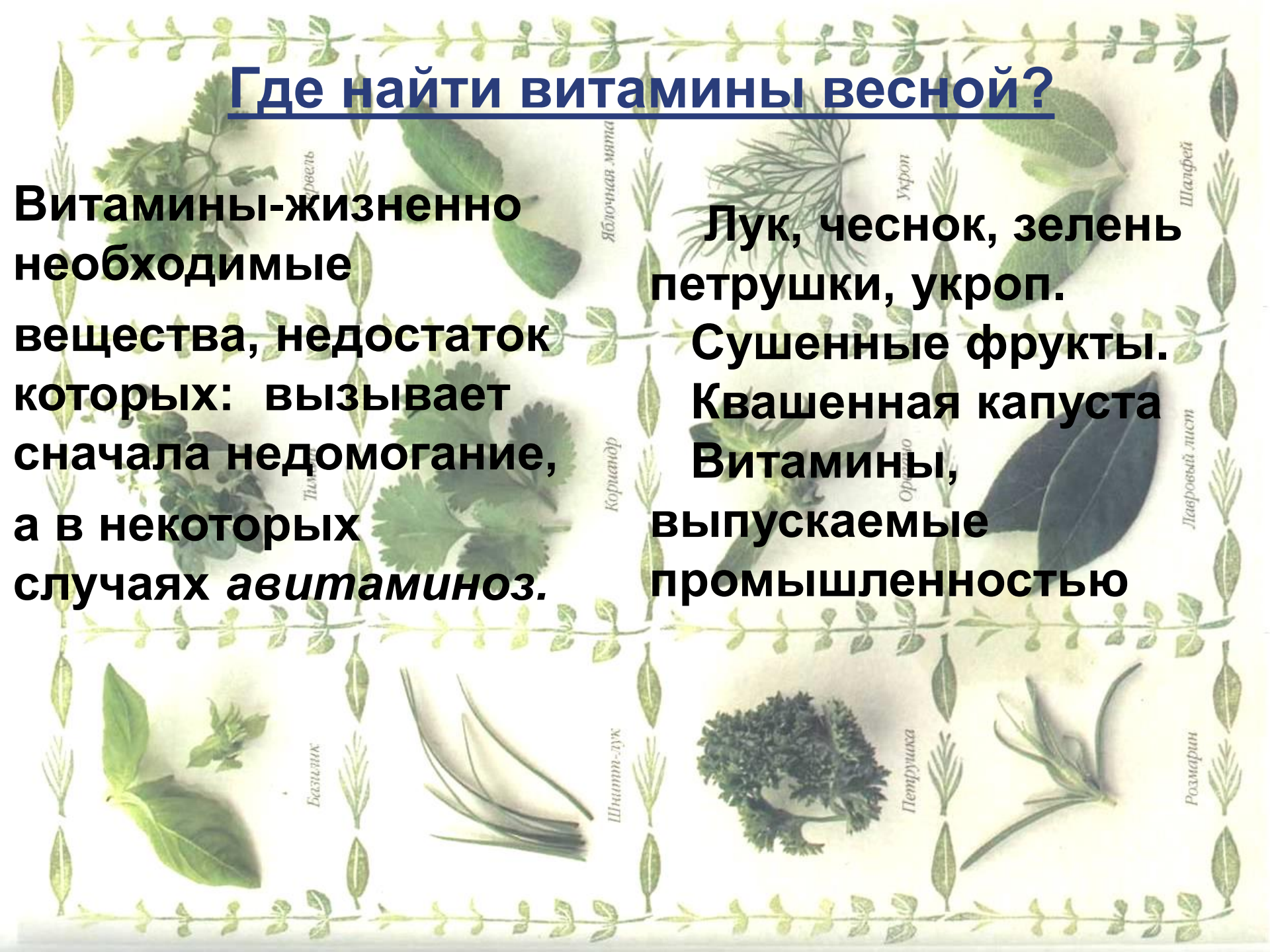


Где найти витамины весной?

**Витамины-жизненно
необходимые
вещества, недостаток
которых: вызывает
сначала недомогание,
а в некоторых
случаях *авитаминоз*.**

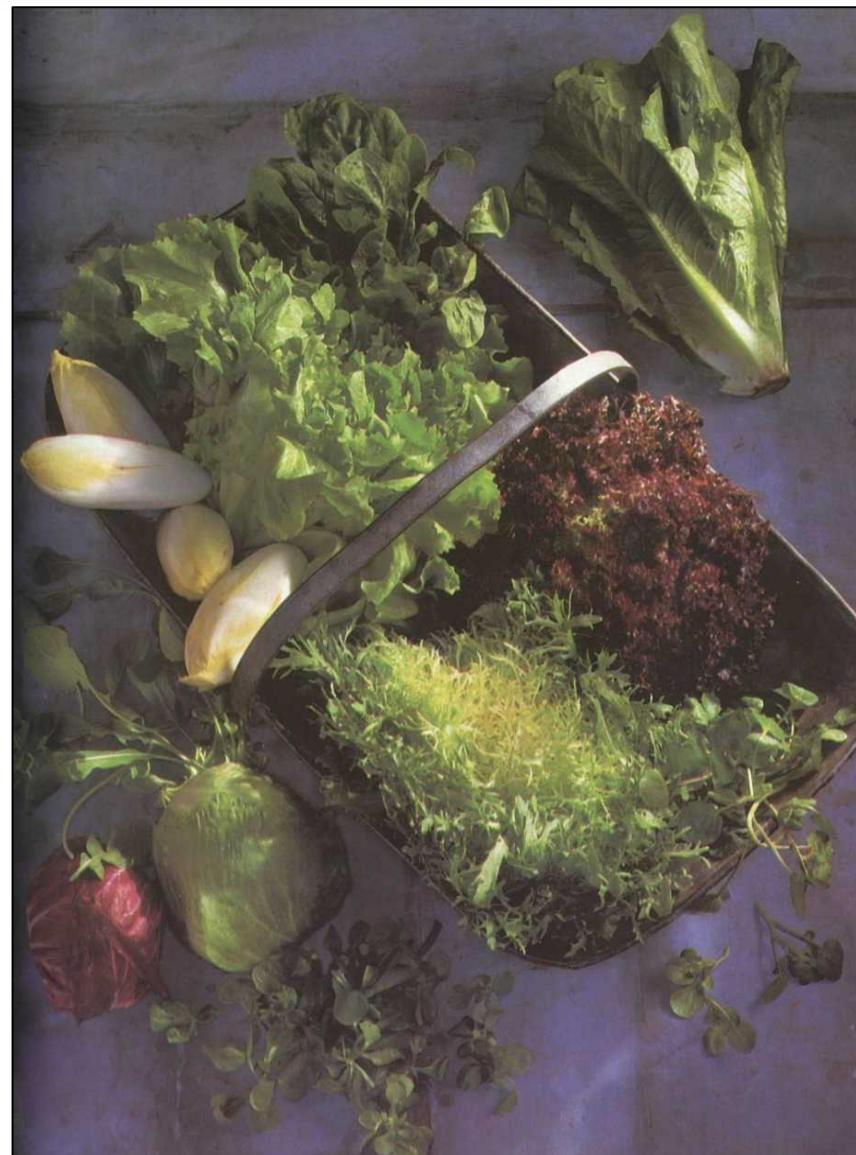
**Лук, чеснок, зелень
петрушки, укроп.**

**Сушеные фрукты.
Квашенная капуста
Витамины,
выпускаемые
промышленностью**



Твой примерный суточный набор продуктов

Хлеб	250г	Сметана	15г
Крупа макарон	65г	Молоко	500г
Картофель	300г	Мясо и мясопро- дукты	125г
Овощи	300г	Рыба	50г
Фрукты и ягоды	100г	Яйцо	50- 70г
Сахар	60г	Масло слив.	35г
Сыр	5г	Масло раст.	10г
Творог	45г	Сухофрукты	15г





Чтобы сохранить здоровье:

- не ешь урывками, раньше времени, всухомятку;
- ешь не спеша, хорошо пережевывая пищу;
- во время еды не занимайся посторонними делами;
- обязательно завтракай;
- ужинай не позднее 1-2 часов до отхода ко сну;
- во время еды соблюдай правила этикета



Проверь себя

. Назови группу продуктов, в которой наиболее всего содержится витамин С:

А) яичный желток, мясо, рыба;

Б) морковь, помидоры, сливочное масло;

С) плоды шиповника, свежая зелень, смородина.



Ответ:
1. Б