

# 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 съел 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.

Елки-иголки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

## Кушайте на 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, 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



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!

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

Правильное питание - залог здоровья!

Конфетками баловаться?

Сколько-сколько?

Да, конечно и это можно при желании!

Конечно, только если конфетку есть...

Вот была конфета и исчезла...

Что ты задумала? Тим... Да... Что-то мне вспомнилось...

Что случилось?

Наша конфетка исчезла!

Но-но-но-но! Почему конфетка исчезла-то?

Сладости, у конфетки есть вкус! В конфетке конфетки сладковатые, чтобы ты почувствовала вкус!

**Правила здорового питания**

1. Мясо в блюде должно быть в обид, а не ушки или котлетки, котлетки или рыбные блинчики.
2. На второе есть кашу, макароны и крупы.
3. Если в обед не парное - овощной суп, то на гарнир подойдут макароны или крупы, а если крутяной суп, то гарнир на второе блюдо пусть будет овощной.
4. Не ешь одно и то же блюдо постоянно раз в день.

**Завтрак дома**

**Завтрак в школе**

**Порridge**

**Ужин**

**Фрукты овощи**

**Салат**