



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Игра «Полезно или нет?»



Что разрушает здоровье, а что укрепляет?

Рыба

Торты

Капуста

Сало

Пепси-Кола

Кефир

Чипсы

Молоко

Сникерс

Морковь

Жирное мясо

Яблоки

Кириешки

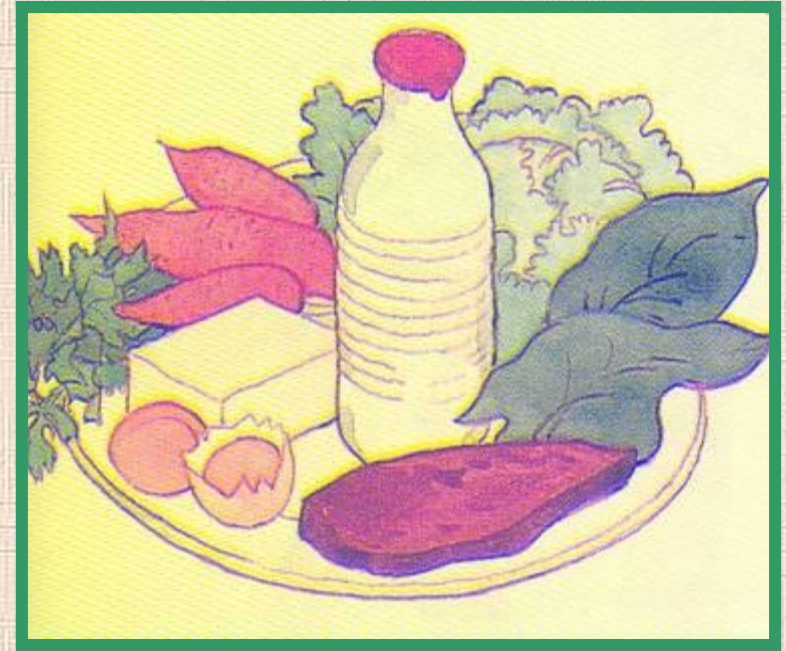


ВИТАМИНЫ

ЯЙЦА

ЖИРНАЯ РЫБА

СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ



*Улучшает зрение и
здоровье кожи.*

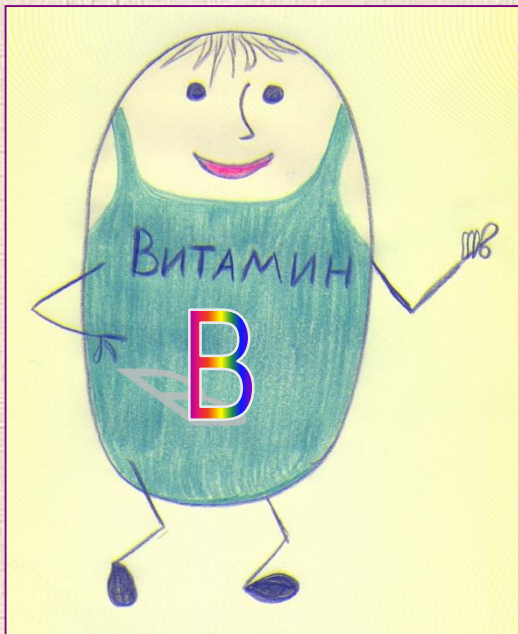
ВИТАМИНЫ

БЕЛЫЙ ХЛЕБ

ПЕЧЕНЬ

РЫБА

ПТИЦА



Способствует
сохранению энергии,
нормальной работы
сердца, мышц, нервов.

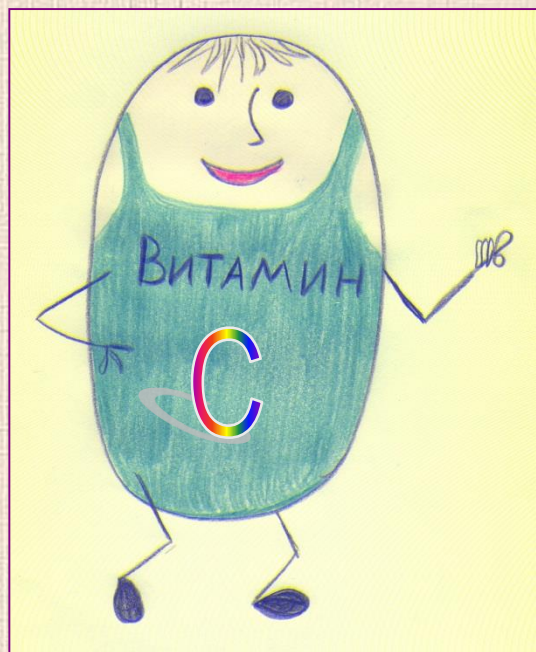
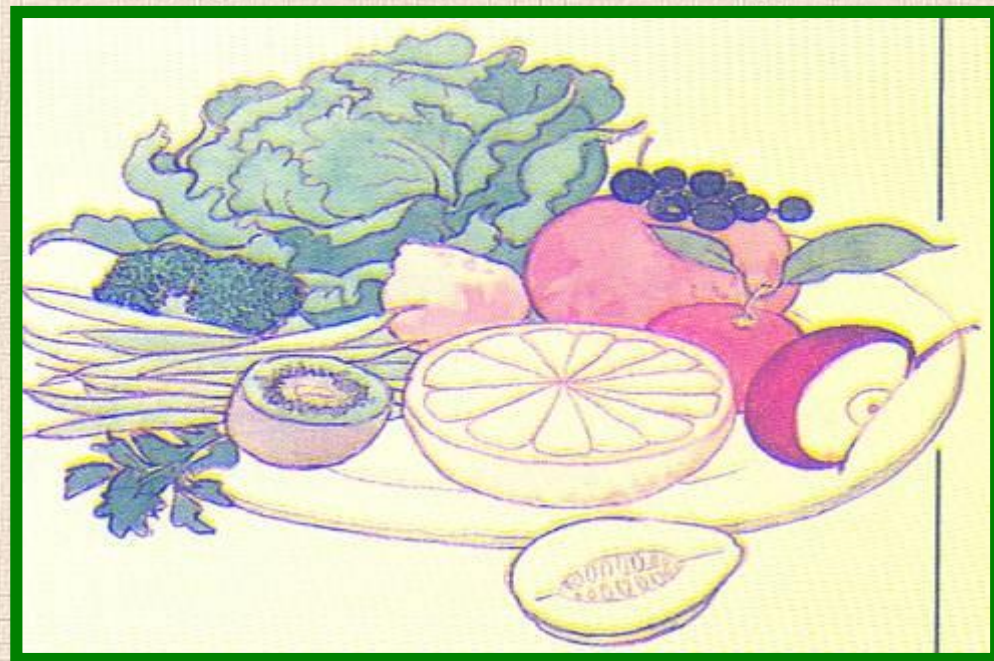


ВИТАМИНЫ

ФРУКТЫ

КАРТОФЕЛЬ

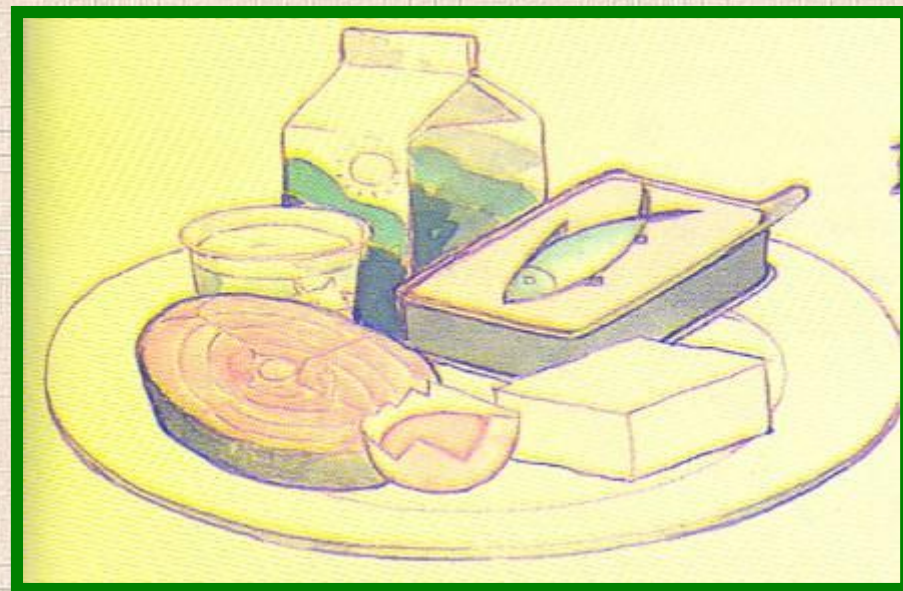
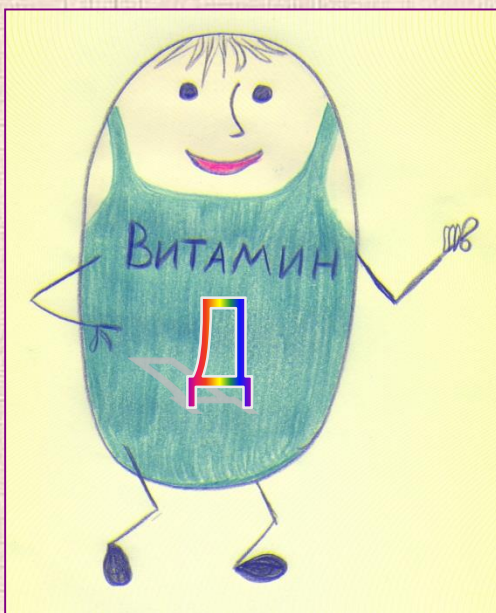
СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ



*Необходим всем клеткам
человеческого организма,
помогает быстро восстановить
силы после болезни.*

ВИТАМИНЫ

МОЛОКО
ЯЙЦА
РЫБА
МАСЛО

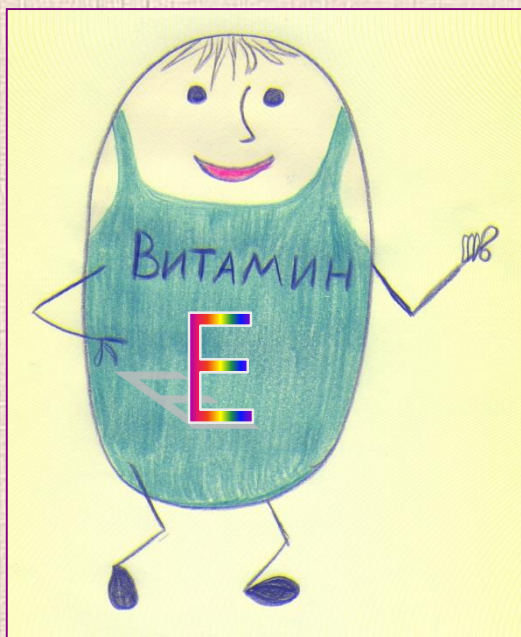


Витамин роста,
необходим для
образования костной
ткани.



ВИТАМИНЫ

БЕЛЫЙ ХЛЕБ РИС
ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

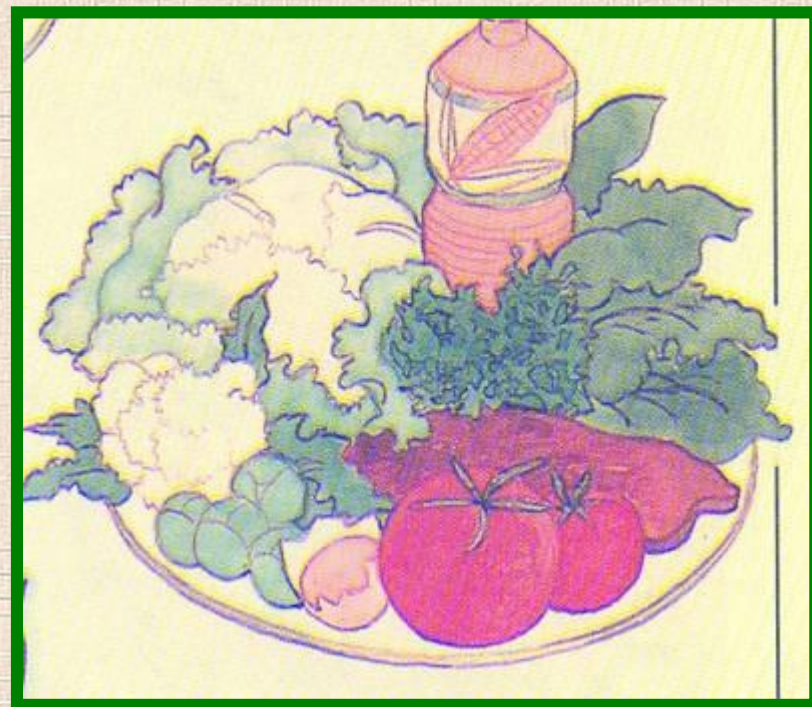
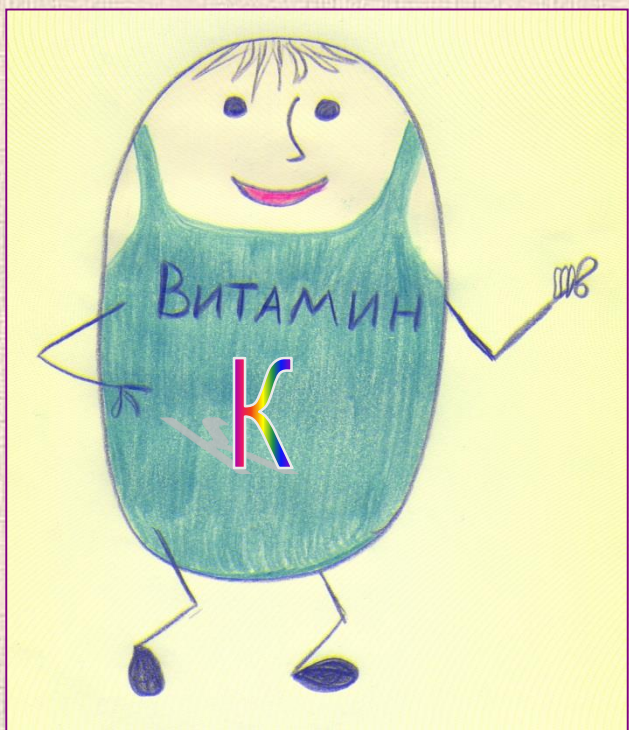


Помогает переносить кислород из лёгких в ткани и органы, укрепляет клетки организма.

ВИТАМИНЫ

ПЕЧЕНЬ

СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ



Обеспечивает свёртываемость крови. Без него любая ранка вызывала сильное кровотечение.

РЕБУС № 1

МА



Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 2

1

2

3

4

6

5

М

О

Л

О

~~Т~~

О

К

Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 3

Я

”



Ы = А

Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 9

ВИТАМИН В₃



Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 11
ВИТАМИН В6



Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 12
ВИТАМИН В_с



~~Ю~~ = А

Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 13
ВИТАМИН В_с

ПЕЧАЛЬНЫЙ ””

А ⇒ Е ~~Л~~ = Н

Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 15
ВИТАМИН В₂



Ч ⇒ С + О

Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 18
ВИТАМИН С

~~АПРЕЛЬ~~ + ~~СОН~~
И

Напиши ответ или приклей наклейку



МОЛОКО



Витамины

Белки

Жиры

Молочный сахар

Минеральные вещества



Игра

*«Что разрушает здоровье,
а что укрепляет?»*



Золотые правила питания.

- Нельзя переедать.
- Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережёвывайте пищу.
- Остерегайтесь очень острого и солёного



Береги своё здоровье!