



РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Человек похож на ту пищу, которую он ест.

Сократ





В И Т О М М И Н Н



В



А

Е



С



Д



Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

А



Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

В



От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

С



Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить!

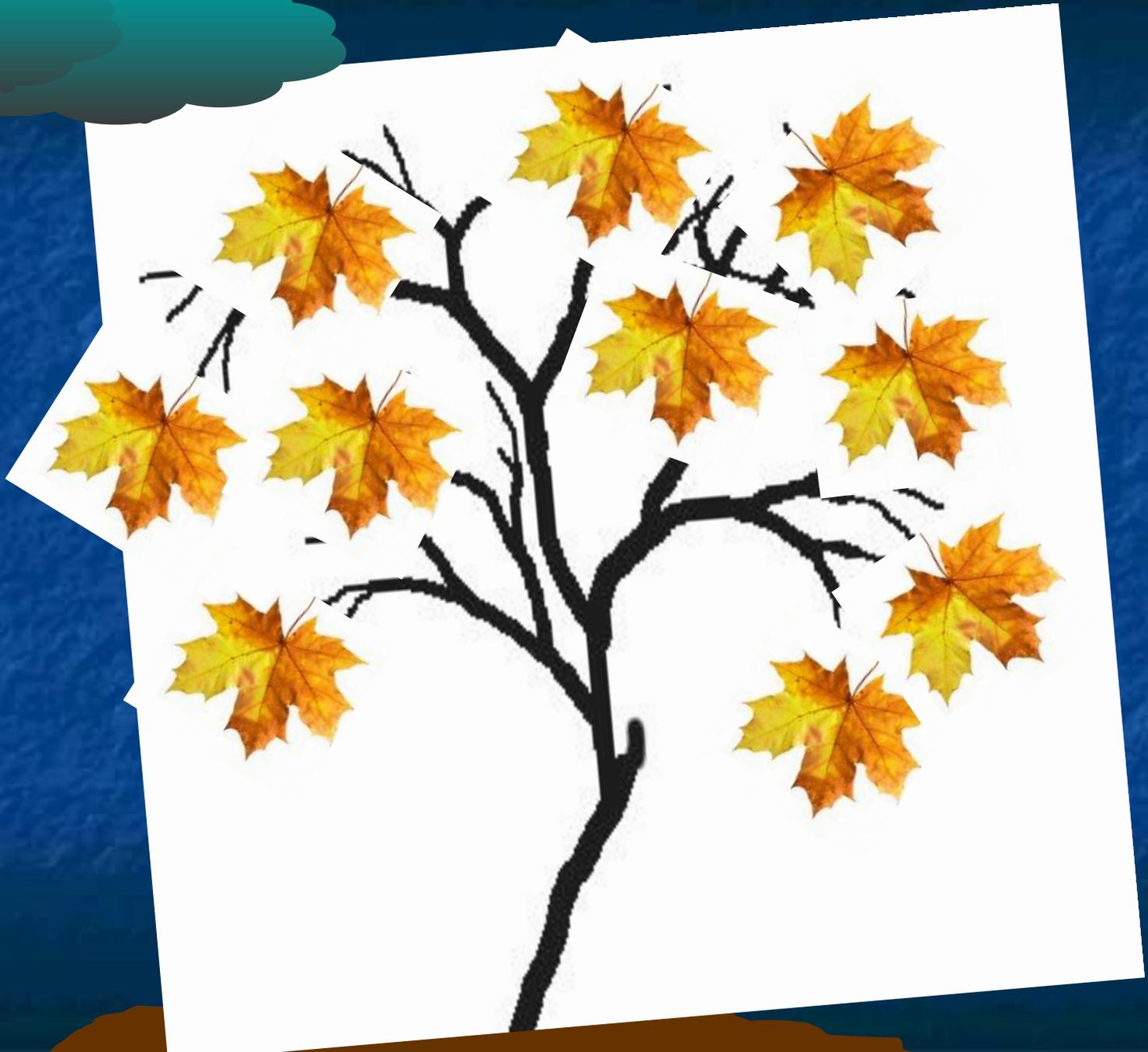


D

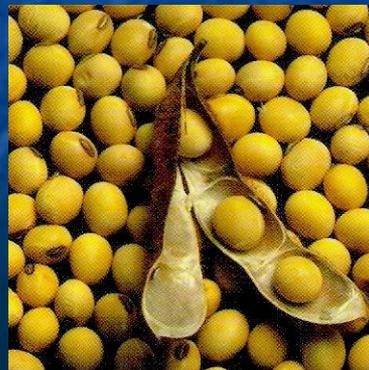
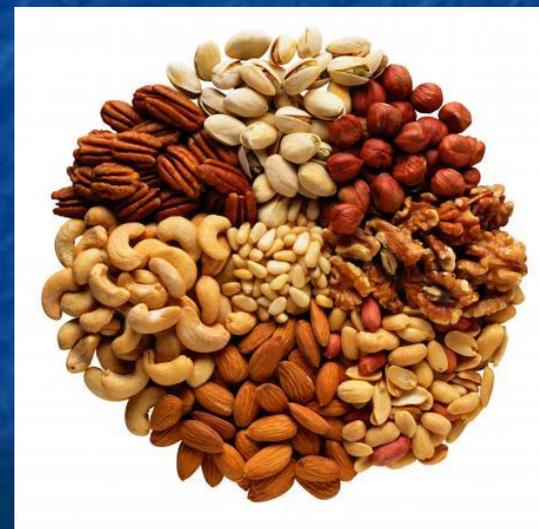
Витамин Е мы советуем
тебе,
Чтоб и рос ты, и жил,
Ни о чем не тужил.



Е



белки



Жиры



углеводы



1. Перед едой мой руки с мылом.
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
4. Во время еды не разговаривай и не читай.
5. Ешь в меру, не переедай.
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

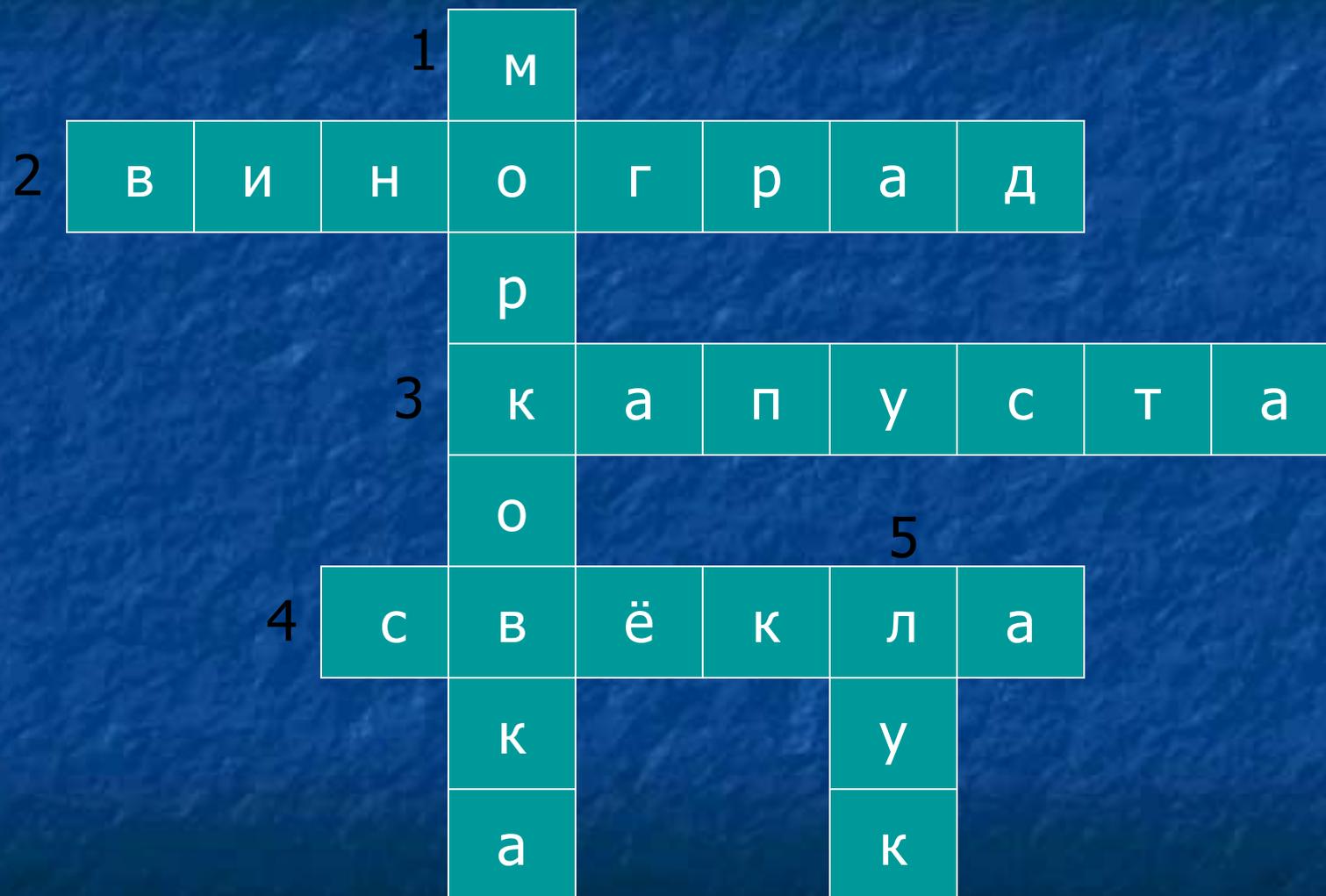
ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



ВКУСНЫЙ КРОССВОРД



ВИТАМИННЫЙ КРОССВОРД



Будьте здоровы!

