

Всем привет!

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забывая меня пчела!

А я съел гамбургер - и уже сыт!

Пища должна быть разнообразной!

**Осторожно!**

- 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

**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 переест.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Ёлки-иголочки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

**Кушайте на здоровье!**



От неправильного питания развиваются карies и ожирение!

**Таблица здоровья**

Рост, сила и выносливость

Энергия

Здоровье

Ум и образительность

Крепкие зубы и кости

Хороший состав крови



Белки



Жиры, углеводы



Витамины



Йод



Кальций



Железо

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

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!



**Сколько-сколько?**

1. Конфетками балуешься?

2. Да, Бараш с утра привнес три ведёрка.

3. Конечно, целый день конфеты есть...

4. Ещё были чипсы и лимонд...

5. Что ты удивилась? Три... Ой... Что-то мне нехорошо...

6. Что случилось?

7. Ноша обьявля конфетками!

8. Не-е-е-е-е-т! Лучше фруктов каких-нибудь!

9. Слышал, у тебя живот болел? Я привнес тебе сладенького, чтобы ты повеселела немножко!