

ВИТАМИНЫ!





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Кладезь Витаминов



Без витаминов жить нельзя,
Они - надёжные друзья!
Они спасают от болезней:
Простуды, гриппа и цинги.
Ничего вкусней, полезней,
Чем апельсины, яблоки.
Когда мы бегаем или ходим,
Физически мы устаём,
И тут на помощь нам приходит
Вещество полезное батальон.
Витамины - это сила!
И вы, идя в торговый зал,
Всегда вспоминайте о витаминах
И купите продуктов вам.
От всей души мы вам желаем
Болезней никогда не знать!
Ведь, говоря о витаминах,
Него ж ещё вам пожелать?



ВИТАМИН А

Расскажу вам не боюсь
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и в тыквочке,
В яблоке, в персике, в салате
Свежмороженке и подрастённом,
Бурячок ты во всем хороши!
Помни истину простую:
Лучше видишь только тот,
Кто жует морковь сырую
Или даже морковный сок!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Масло, пшеница и кефир,
Дрожжи, курага, орехи -
Вот для вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам -
И не только по утрам!

ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвёшь -
В азорке меня найдёшь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живи и в луке,
Я в фасоле и в картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

ВИТАМИН Д

Я - полезный витамин!
Вам, друзья, неоценим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир понравится,
Силами тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в масле.





ПОЛЕЗНЫЕ ДРУЗЬЯ

Овощи, Фрукты, Ягоды



Овощи содержат витамины, минеральные соли и клетчатку, которая нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей должен быть разнообразным: **морковь, лук, капуста, репа, редис, тыква, лук, помидоры, кабачки, огурцы.**

Фрукты очень полезны детям, особенно **яблоки, апельсины и бананы.** В **апельсинах** содержится большое количество витамина С, минеральные соли. **Бананы** содержат белки, клетчатку. **Яблоки** обладают чудодейственной силой благодаря высокому содержанию пектинов, аскорбиновой кислоты, фруктозы, каротина. Детям очень полезны груши и лимоны.

Ягоды представляют большую ценность для детей. Особенно полезна **клюква.** В её состав входят пектины, дубильные вещества, медь, алюминий, серебро, йод, марганец, цинк, калий, барий. В лечебных целях полезна **черника.** Она обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствами. **Малина** улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает жаропонижающее действие.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

**Запомни правило простое:
Ты руки мой перед едой!**

**В столовую иди неслешно,
Свободное найди там место,
Возьми салфетку и приборы,**

**Садись с ребятами за столтик,
Ешь с аппетитом, но спокойно,**

Хлеб - помни - можно брать рукою.

**Сиди, слегка склонись над пищей,
Жуй тщательно, не очень быстро,
На край стола клади запястья,
Не локти - надо постараться!**

**Болтать не стоит за обедом,
Мешать и торопить соседа!**

**Когда закончил ты - покушал,
Убрать свою посуду нужно,**

**Сказать спасибо поварам,
Задвинуть стул и - по делам!**

С полным ртом НЕ говори,

Хлеб на вилку НЕ бери,

**На горячее НЕ дуй
И НЕ чавкай - тихо жуй!**

**НЕ давясь, как утка, лицом
И НЕ кушай слишком быстро!**

**Вилкой, ложкой НЕ играй
И приборы НЕ ломай!**

**Стул - запомни - НЕ качели,
Есть с ножа - вообще НЕ дело!
Со стола - НЕ забывай -
Локти сразу убирай!
НЕ прихлебывай, как хрюшка,
И проси подать что нужно -
Через стол тянуться? - НЕТ!**

**И ещё один совет:
НЕ склоняйся слишком низко
Над своей тарелкой с пищей!**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - основа процветания

Витамины

A - рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты

C - сладкий перец, лимон, апельсины, картофель, капуста и др.

B1 - хлеб, крупа, фасоль, орехи

B2 - молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи

B12 - мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр

PP - крупа гречневая, кукуруза, 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), кукуруза, фасоль, крупы «Геркулес», хлеб

Опасности «быстрой еды»

1. Когда мы, на ходу, то запросто можем переесть.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Еще не едим, а уже тошнит!

Воспользуйтесь рецептами «здоровых» блюд!

Таблица здоровья

| | | | | | |
|---------------------------|---------|----------|------------------------|----------------------|----------------------|
| Раст, свеж и многообразие | Энергия | Здоровье | Ум и сосредоточенность | Крепкие зубы и кости | Хороший состав крови |
| Витамин | Кальций | Фосфор | Витамин | Раст | Кальций |

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются. В день необходимо съедать не менее **300 граммов овощей и фруктов**. Но не за один раз, а в четыре-пять приёмов!

Помогите мне, ребята-апа, выбрать что полезнее съесть на завтрак.

Правильное питание - залог здоровья!

Осторожно!

Лица должны быть разнообразны!

Кушайте на здоровье!

От нездоровых привычек зависит от са здоровья и долголетия!

Сколько съел?

Сколько выпил?

Сколько съел?

Сколько выпил?

Сколько съел?

Сколько выпил?