



В ГОСТЯХ У ВИТАМИНКИ







В ГОСТЯХ У ВИТАМИНКИ



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- **Есть 4 раза в день в одно и то же время.**
- **В обед всегда есть первое блюдо: суп, борщ.**
- **Не перекусывать между основными приёмами пищи.**
- **Есть не спеша, хорошо прожёвывая пищу.**
- **Во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор!**



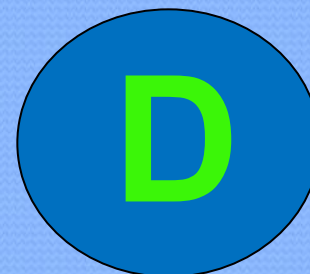
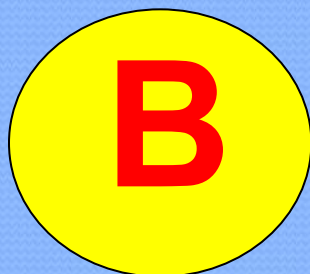
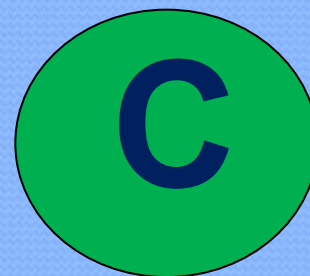
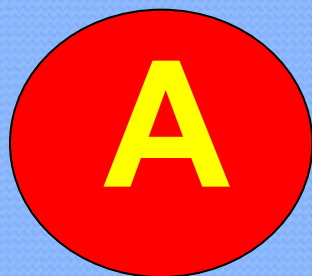
ЧТО ВРЕДНО? А ЧТО ПОЛЕЗНО?





В ГОСТЯХ У ВИТАМИНКИ





A



Витамин А способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.



B



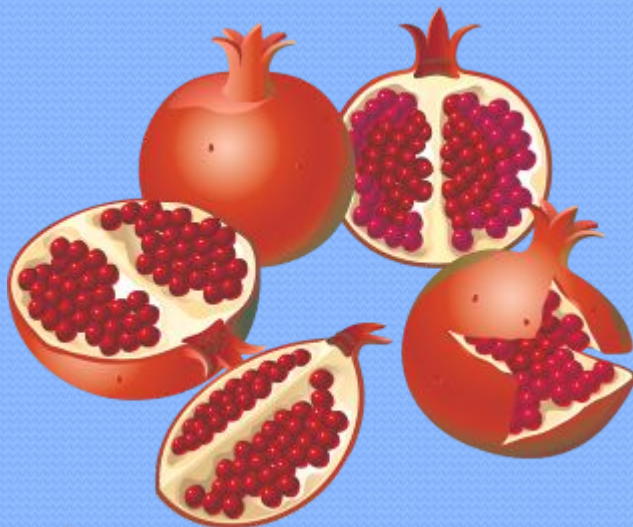
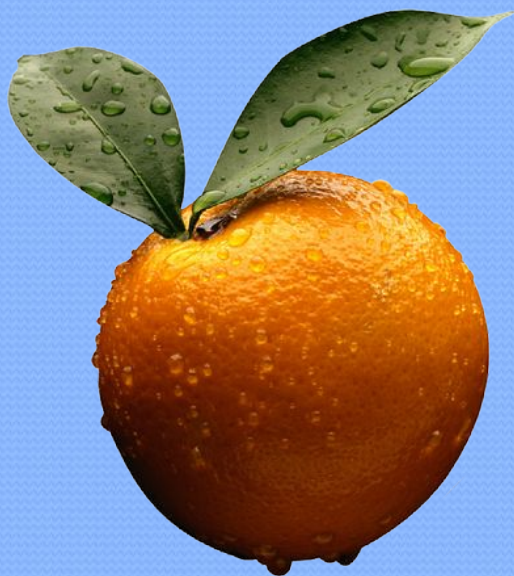
**Витамин В — улучшает органы зрения,
снимает усталость с глаз.
Играет важную роль в обмене
веществ.**



C



**Апельсины и другие фрукты содержат
много витамина С, помогающего не
болеть
и быстрее выздороветь.**



D



Витамин D важен для развития костей и зубов младенцев.





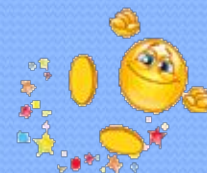
В ГОСТЯХ У ВИТАМИНКИ















ИГРА ВИТАМАНИЯ





**БЫСТРО ЯБЛОКО
СОРВУ!**



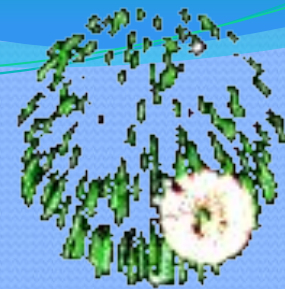
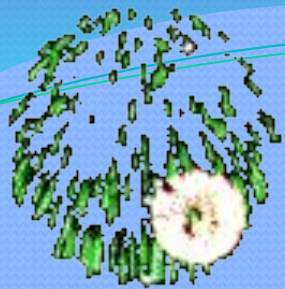
ПОТАНЦУЙ-КА!



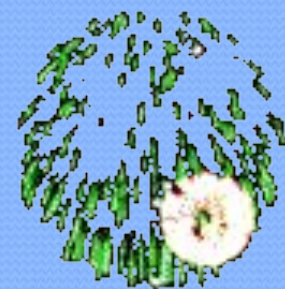
ПОТАНЦУЙ-КА!







МОЛОДЦЫ!





В ГОСТЯХ У ВИТАМИНКИ

