



***Правильное питание**

*Здоровье - это красота

*Здоровье - это сила

*Здоровье - это то, что что
нужно беречь

*Здоровье нужно всем- и детям,
и взрослым, и даже животным

***Что такое ЗДОРОВЬЕ?**



Витамин А

Витамин D

Витамин В



Витамин С

Витамин Е



Правила питания



***Ешь каждый день в
одно и то же время**



***Перед едой мой
руки с мылом**

Жиры, масла,
сладости



Мясо, молоко,
рыба, яйца



Фрукты и
овощи



Хлеб, крупы, зерновые



*** Ешь только
полезные продукты**



***Ешь не очень
быстро и не очень
медленно**



**Хорошо
пережевывай
каждый кусочек
пищи**



*** Не объедайся. Не
наедайся на ночь**



***Сладости ешь после
еды**

**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

