

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



Овощи и фрукты –  
самые витаминные  
продукты



# Неправильное питание приводит ко многим заболеваниям



# Вредные продукты



# Вредные продукты



# Полезные продукты





**Жир, масло, соль,  
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,  
молоко, яйца**



**Овощи,  
фрукты**



**Хлеб,  
каши**





Там, где грязь, живут микробы.  
Мелкие — не увидеть.  
Их, микробов, очень много,  
Невозможно сосчитать.  
Мельче комаров и мошек  
В много-много тысяч раз.  
Тьма невидимых зверушек  
Жить предпочитает в нас.  
Если грязными руками  
Кушать или трогать рот,  
Неприменно от микробов  
Сильно заболит живот.



# Где живут микробы



# Как бороться с микробами



# ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



# ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



# В

## ВИТАМИН

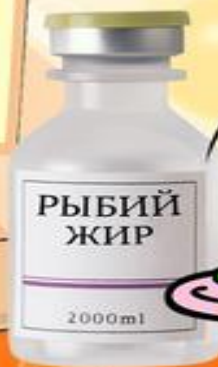
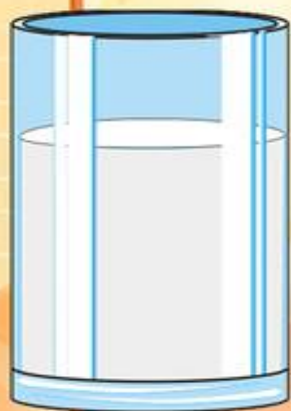
Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи —  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам —  
И не только по утрам.





# ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбимь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.





Никогда не унываю  
И улыбка на лице.  
Потому что принимаю  
Витамины А В С.



**а Ты ешь Витамины?**



Выбор всегда за тобой!

