

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Подготовила:
старший
воспитатель
Михайлова Е.А.

Здоровая и полезная пища



Немного о витаминах

Витамин А - он очень важен для зрения и роста. Его много в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу, помогает организму бороться с разными болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Витамин С - укрепляет весь наш организм, защищает от простуды и других болезней. Когда его мало в пище, человек слабеет. Этот витамин есть в свежих фруктах - в апельсинах, грейпфруте, лимонах, хурме и бананах, а также в сырых овощах - помидорах, жёлтой репе, моркови, капусте, луке, чесноке.

Витамин Д - делает наши ноги, руки крепкими, этот витамин предохраняет от размягчения костей. Он содержится в свежих яйцах, рыбьем жире. В свежей капусте, в молочных продуктах.

Витамин «А»

Помни истину простую
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.



Витамин «В»

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам



Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Витамин Д

Витамин **Д** укрепляет зубы, кости,
Отгоняет от нас все напасти
Употребляйте рыбу, яйца и икру
Располагайте свой организм к добру



Вредные продукты

Употребление вредных продуктов приводит к плохому самочувствию. Вредные продукты укорачивают жизнь человека отравляя его организм.



Правила питания

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пищи не разговаривать.
7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.



Спасибо за внимание!