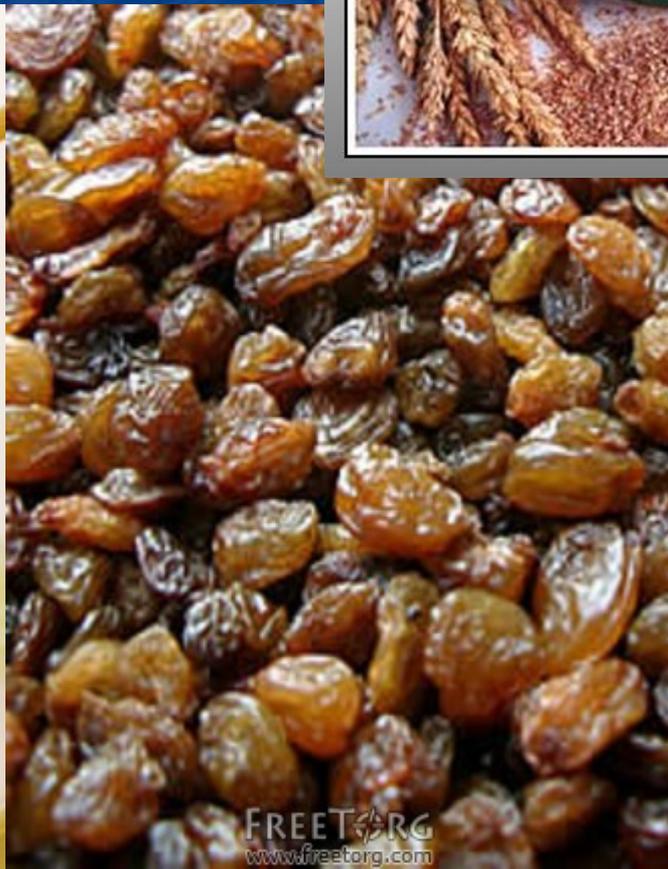


Здоровая пища
для
всей семьи

Чтобы правильно питаться,
нужно выполнить два условия:
умеренность и разнообразие.

- «Мы едим для того, чтобы жить,
а не живём для того, чтобы
есть!»»

Продукты дают организму энергию,
чтобы двигаться, хорошо думать, не
уставать



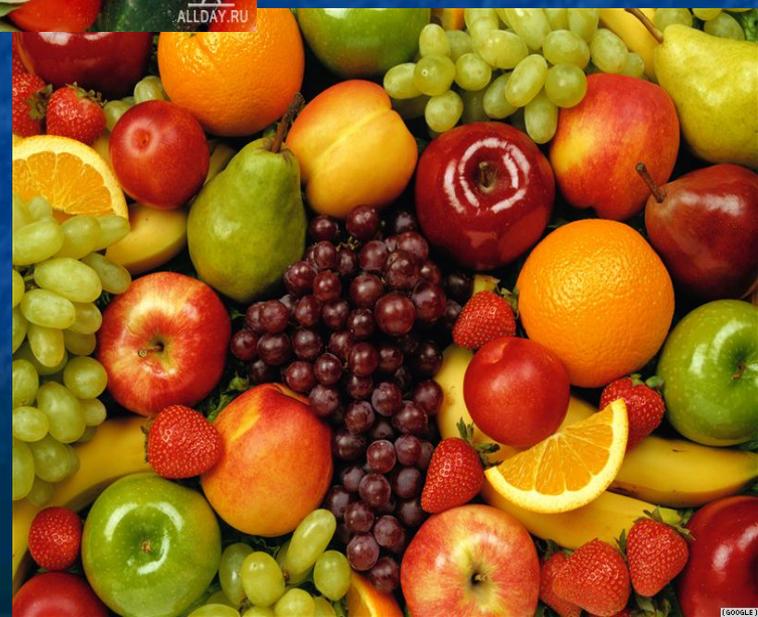
Помогают строить организм и делать его более сильным

СИЛЬНЫМ

Здоровое питание



Содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться



Это интересно!

- Слово «витамин» (вещество («амин»), жизнь («вита»)) придумал американский учёный-биохимик **Казимир Функ**. Для того чтобы быть здоровыми, детям 6-7 лет надо съесть в день 500-600 граммов овощей и фруктов.



Доктор Здоровая Пицца даёт нам советы:



- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и солёного.
- Сладостей – тысячи, а здоровье – одно.
- Овощи и фрукты – полезные продукты

- Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
- Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,
Вырастишь такая – умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.
- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Варя носик – есть она не хочет.
- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты, мороженное – это главная еда,
Остальные все продукты – ерунда!
Расскажите, дети, Варя, что же с ней произойдёт,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

Работа в группах

- Определите, какие продукты полезны, а какие вредны для нашего здоровья.