ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – основа процветания!

FUN GAME

СМЕШАРИКИ

Всем привет!

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забодай меня пчела!

ВИТАМИНЫ

A – рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты

C – сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.

B1 – хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина

B2 – молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи

B12 – мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр

PP – крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель

B6 – крупы, хлеб, мясо, картофель

МИНЕРАЛЫ

Кальций
Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.

Железо
Мясо, яйца, птица, рыба

Магний
Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

Витамины всем-всем-всем!

А я съем гамбургер – и уже сыт!

Опасности «быстрой еды»

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переесть.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Ёлки-иголки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

Пища должна быть разнообразной!

Кушайте на здоровье!

Осторожно!

От неправильного питания развиваются кариес и ожирение!

А вот история о том, кто не хотел правильно питаться!



Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость	Энергия	Здоровье	Ум и сообразительность	Крепкие зубы и кости	Хороший состав крови
Белки	Жиры, углеводы	Витамины	Йод	Кальций	Железо

Правила здорового питания

1. Мясные блюда включай в обед, а на ужин ешь молочные, овощные или рыбные блюда.
2. На второе ешь овощи, макароны и крупы.
3. Если в обед на первое – овощной суп, то на гарнир подойдут макароны или крупы, а если крупяной суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
4. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.

Завтрак дома

Завтрак в школе

Обед

Полдник

Ужин

Перед сном

Помогите мне, ребя-я-та, выбрать, что полезно съесть на завтрак.

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются. В день необходимо съедать не менее **400 граммов овощей и фруктов**. Но не за один раз, а в четыре–пять приёмов!

Правильное питание – залог здоровья!

www.fungame.ru
www.smeshariki.ru