



Здоровое питание детей

A decorative border made of various fruits, including lemons, oranges, and strawberries, arranged in a rectangular frame around the text.

Авторы : ученики 2 «В» класса

МКОУ « Островская СОШ»

Учитель : Лебедева Ю .А .

Год издания : 2020

Витамин В



Незаменимый компонент для успешной работы нервной системы, улучшает процессы памяти, снабжает головной мозг глюкозой.



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 полидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



- 1 Один с сошкой, семеро с ложкой.
- 2 Хлеб - всему голова.
- 3 Щи да каша - пища наша.
- 4 Как потопалишь - так и пачкаешь.
- 5 Кашу маслом не испортишь.
- 6 Хороша ложка к обеду.
- 7 Ешь правильно - и лекарства не надо.
- 8 Лучше хлеб с водкой чем суп с беконом.
- 9 Лук - от семи недуг.
10. Хлеб да капуста лихо не допустят.





Поварята – полезная пища



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!



ProPowerPol Ltd



Страна Мам

ВИТАМИН Е



Благотворное влияние витамин оказывает на
больные глаза, очень хорошо обеспечивает
обмен веществ в скелетных мышцах, мышцах
сердца, печени и нервной системе

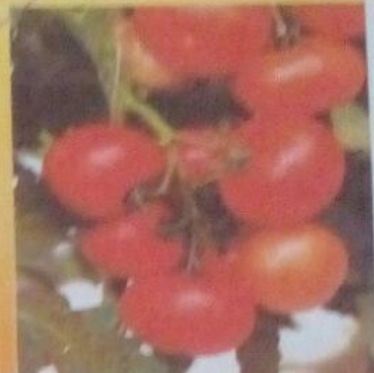




ВИТАМИН

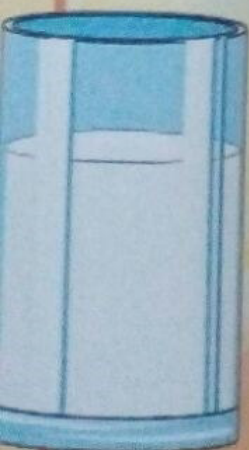
К

Содержится:
в шпинате, капусте,
плодах рябины,
тыкве, помидорах



ВИТАМИН

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





морковь



салат



помидор



банан



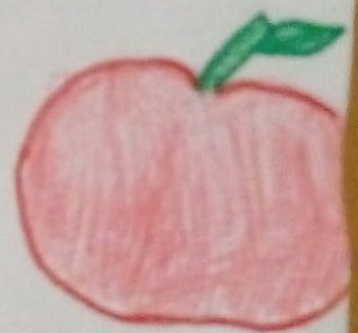
лук



укроп



перец



яблоко

Будем правильно
питаться — со здоровьем
будем знакомы!



Полезные продукты

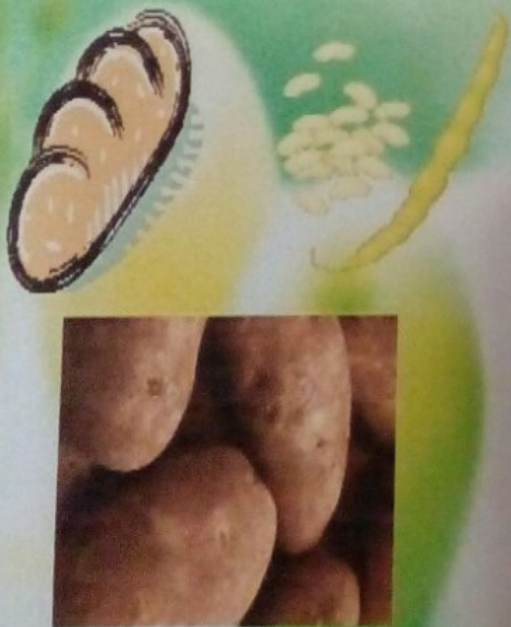
БЕЛКИ



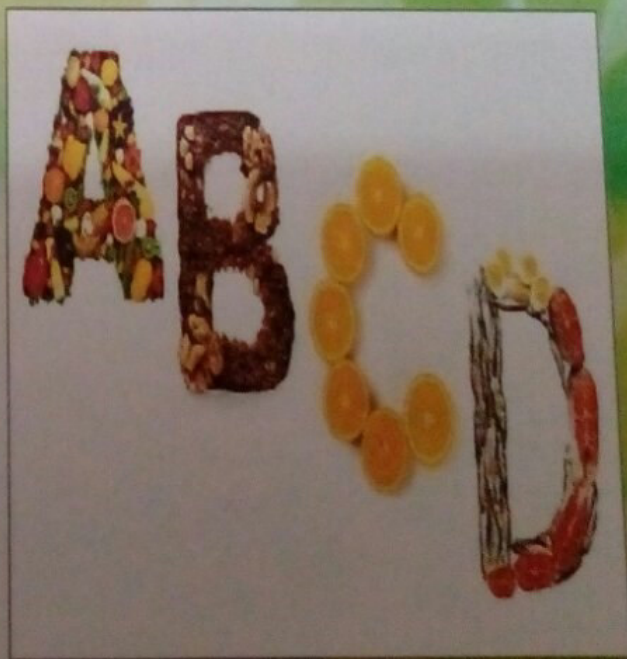
ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



ВИТАМИНЫ





ВИТАМИН

Влияет на сон и аппетит, состояние кожи и волос, уровень холестерина в крови

Суточная норма 12,5- 25 мг.



Содержится:
в капусте,
грибах, бобовых,
землянике,
кукурузе,
мясе



Н

Б
И
О
Т
И
Н

Витамины группы «Е»

Vitamin E



1. Растительное масло.
2. Зерновые культуры.
3. Орехи.
4. Шиповник
5. Яйца



Правильно питались, росли и
улыбались!



Пословицы



- Всякому нужен и обед и ужин.
- Голодной лисице виноград снится.
- Голодному Федоту любые щи в охоту.
- Если щи хороши, другой пищи не ищи.
- Больному помогает в голодном — калач.
- Овощи — кладовая здоровья.





Овощи-кладовая
здоровья!

ХЛЕБ - СОЛЬ

КУШАЙ
А ОБРЫХ



ХОЗЯЕВ
СЛУШАЙ



ХЛЕБ
ВА
ДОРА

КРЕСТЬЯНСКАЯ
БАА



ЛУК СЕМЬ
НЕАУГ
ЛЕЧИТА
ЧЕСНОК
СЕМЬ НЕАУГ
ИЗБАВИТ



ХЛЕБ ВА
КАША
КАША

Все о витаминах

Витамины - это вещества, поступающие с пищей, необходимые для нормального роста человеческого организма.

Известно более 25 видов витаминов. Их обозначают буквами латинского алфавита А, В, С, D, Е...

Основные витамины, необходимые для человека: А, группы В, С, D, К, РР, Е, F.

Много или мало витаминов ведет к ослаблению организма и к серьезным заболеваниям



ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

