

Полезные и вредные продукты



Для чего человеку нужна еда?

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы
сесть,
Чтобы прыгать,
кувыркаться,
Песни петь, дружить,
смеяться,
Чтоб расти и
развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно
питаться
С самых юных лет
уметь.



**Надо кушать помидоры
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу- утром, суп- в обед,
А на ужин- винегрет.**

**Ну а если свой обед
Ты начнёшь с кулька
конфет,
Жвачкой импортной
закусишь,
Шоколадом подсластишь,**

**То тогда наверняка
Ваши спутники всегда-
Близорукость, бледный
вид
И неважный аппетит.**



**Чтобы хорошо себя чувствовать,
нужно правильно питаться.**



Самые полезные продукты

Фрукты



Овощи



Содержат много витаминов

Ягоды



Орехи



Молочные продукты



**Делают наши кости и зубы
крепкими и здоровыми**

Мясо

Яйца



Делают нас сильными

Рыба



Помогает работе мозга и сердца


Вредные продукты



Чипсы и газированные напитки

Конфеты и сладости





**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**

**Мясо, рыба,
молоко, яйца**

**Овощи,
фрукты**

**Хлеб,
каши**



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

http://www.liveinternet.ru/users/vsjo_dlja_doshkoljat/