

«Путешествие в страну
Правильного
питания»



**Город
Растишек**

**Сад
ВИТАМИНОВ**

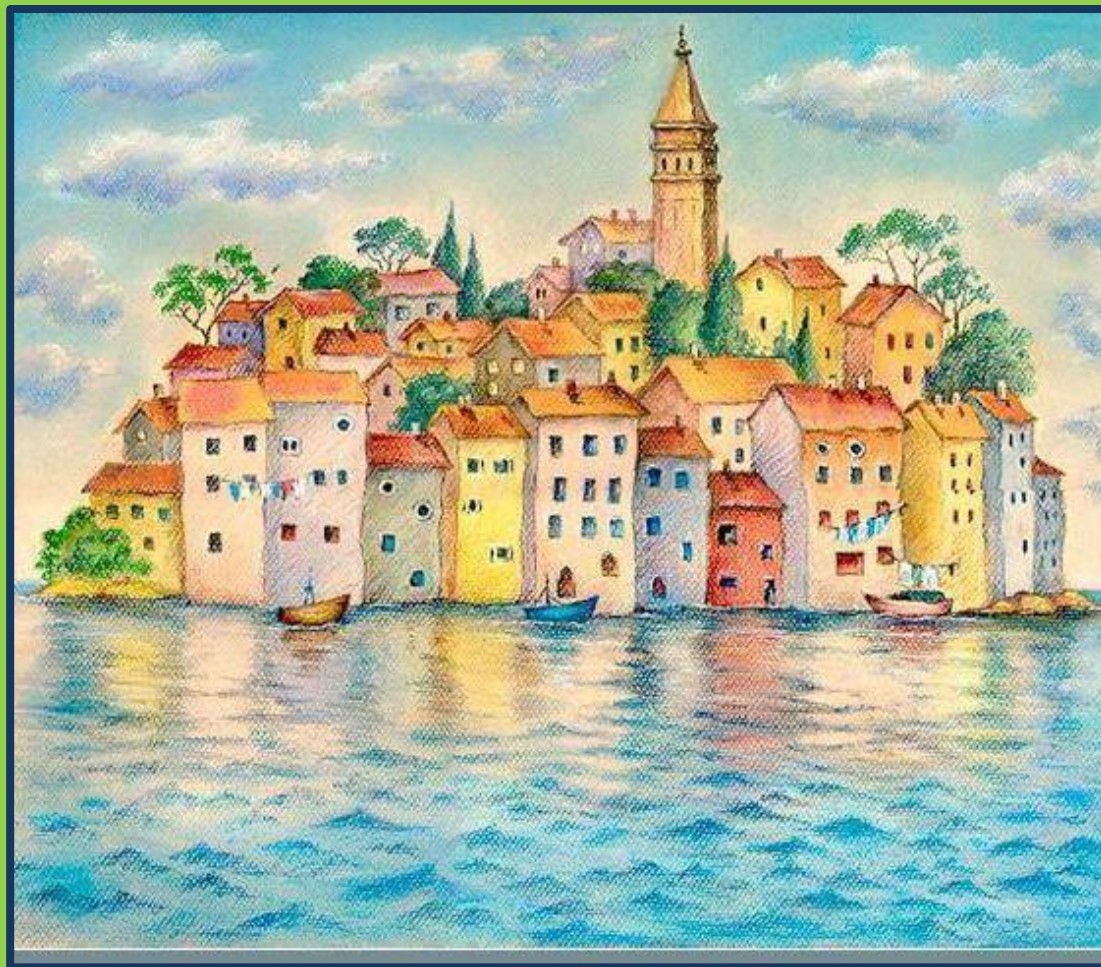
**Заповедник
овощей и
фруктов**

**Гора
Здоровья**



**Замок
правильного
питания**

Город Растишек



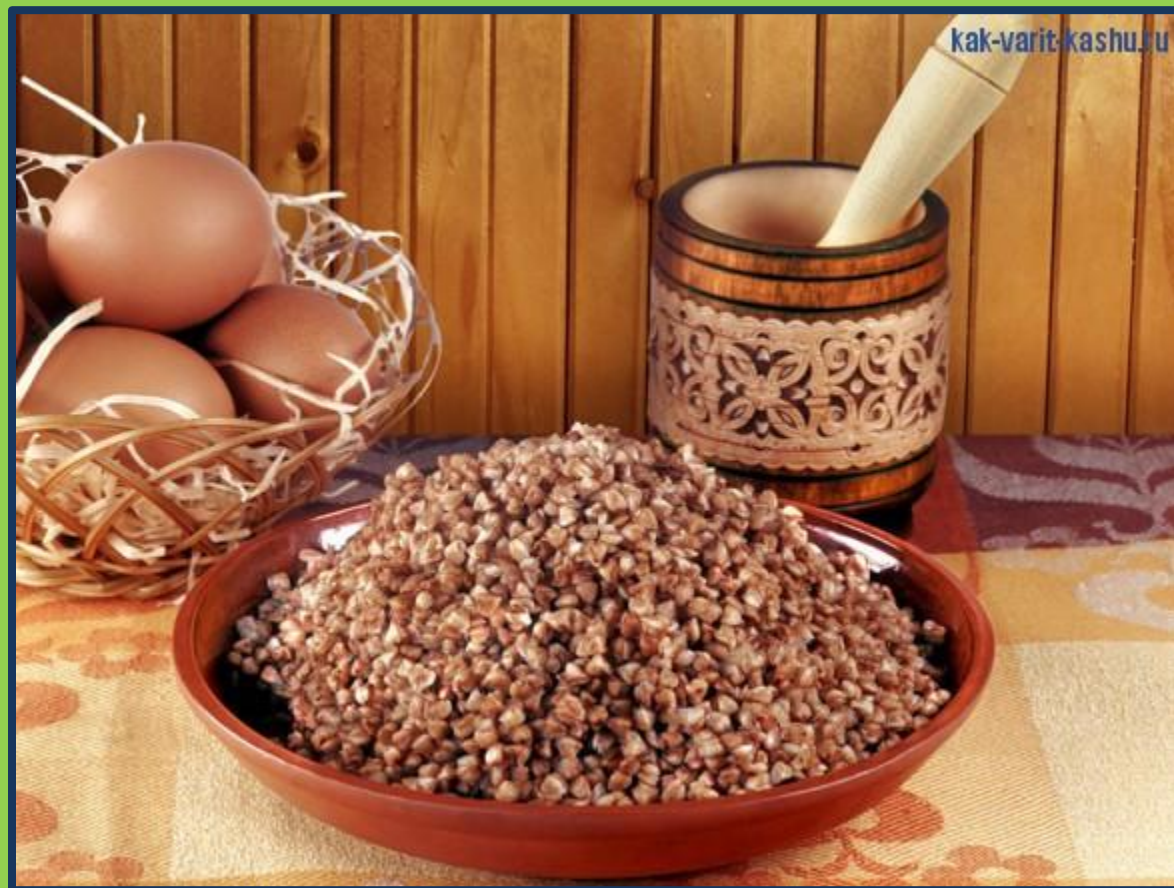
Раздели продукты в две колонки

Полезные продукты

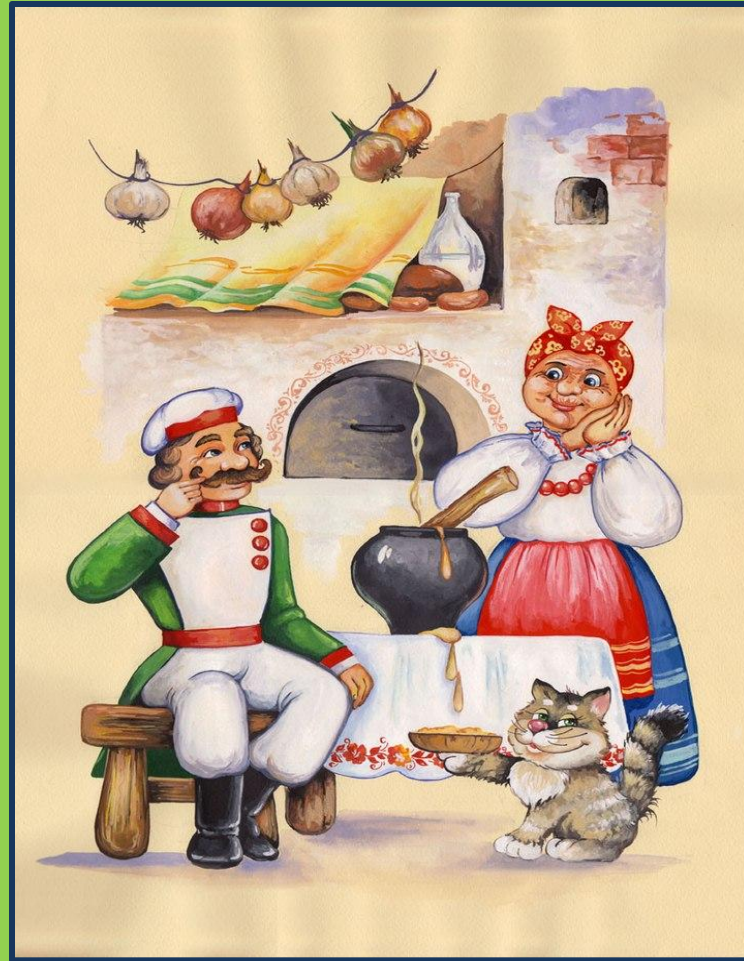
Неполезные продукты



Каша – исконно русское блюдо.



«Каша из топора»



Заповедник овощей и фруктов



Помоги садоводу

- Огорбузы
- Помидыни
- Редисвёкла
- Челук
- Репуста
- Огурцы, арбузы
- Помидоры, дыни
- Редиска, свёкла
- Чеснок, лук
- Репа, капуста



Распределите фрукты и овощи в две колонки

Овощи

Фрукты



Сад витаминов



Витамины



Гора Здоровья



Страна Правильного питания



Добро пожаловать!

Золотые правила питания

- Главное не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и солёного.
- Ешьте овощи и фрукты - они настоящие хранилища витаминов.
- Не увлекайтесь сладостями. Сладостей тысячи, а здоровье одно.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Всего Вам доброго!