

«Путешествие в страну  
Правильного  
питания»



**Город  
Растишек**

**Сад  
ВИТАМИНОВ**

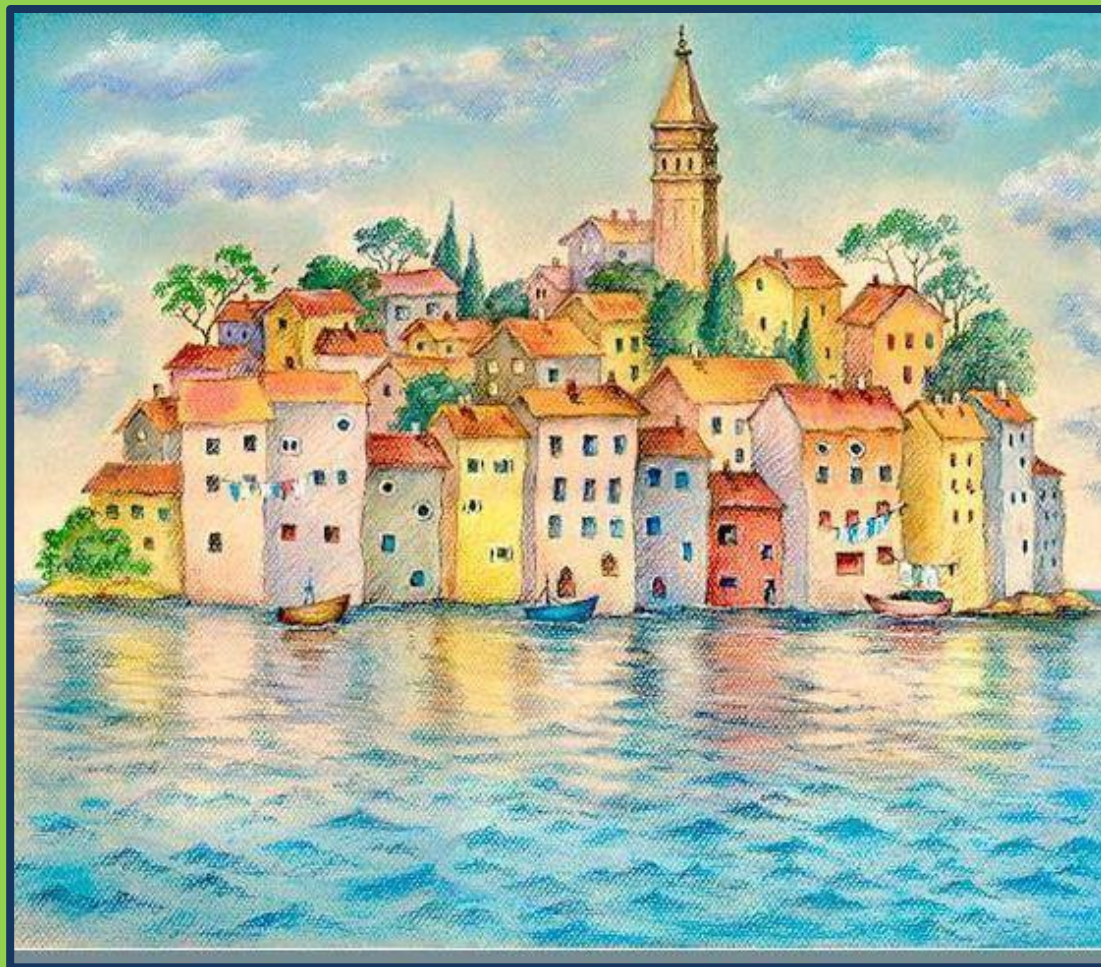
**Заповедник  
овощей и  
фруктов**

**Гора  
Здоровья**



**Замок  
правильного  
питания**

# Город Растишек



# Раздели продукты в две колонки

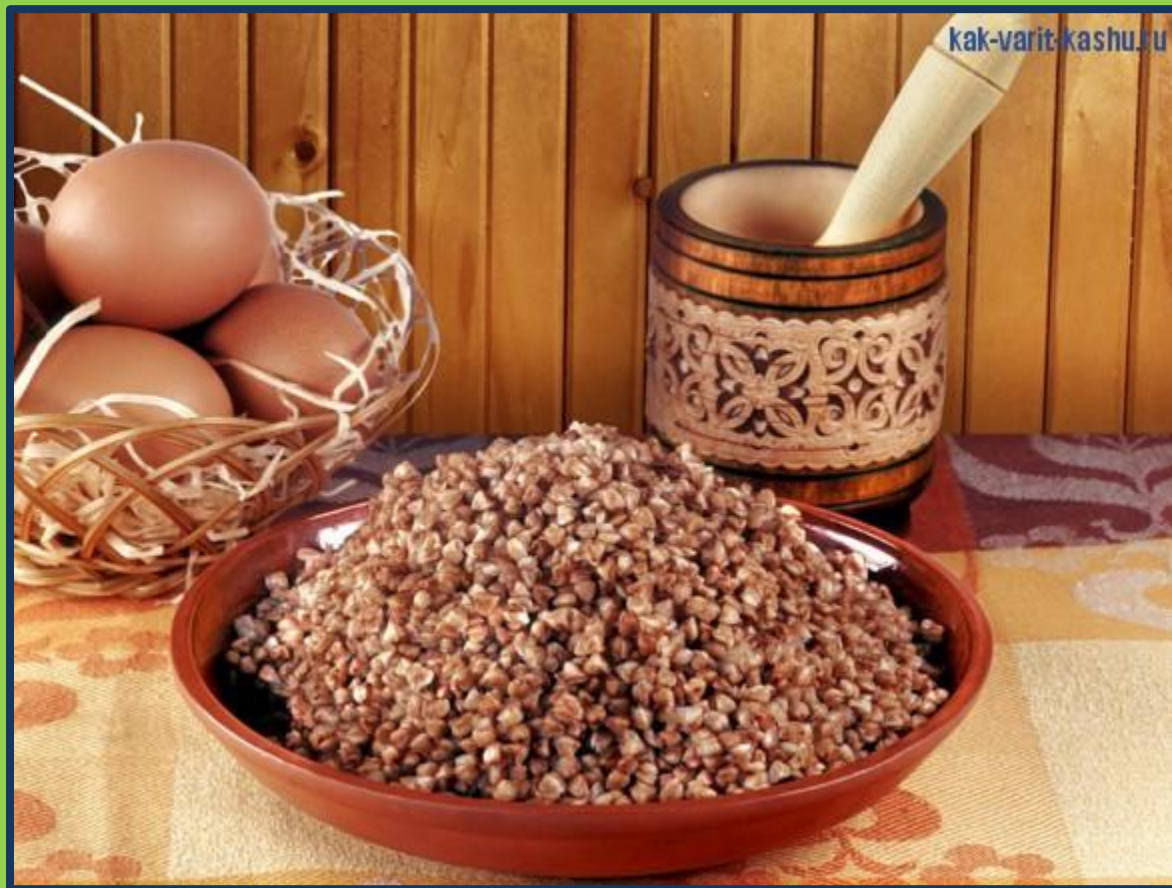
Полезные продукты

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





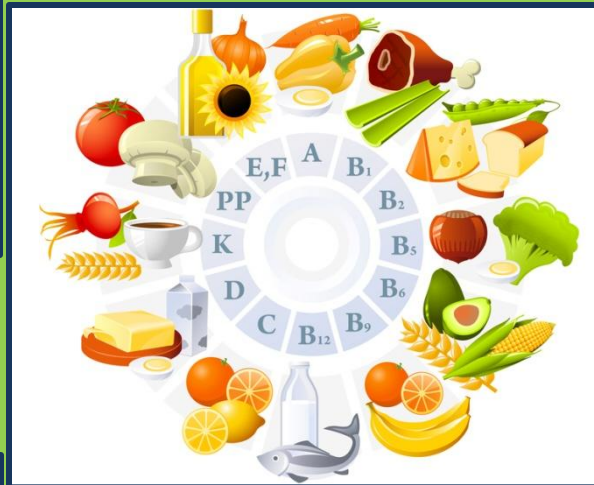
# Распределите фрукты и овощи в две колонки

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!