

Презентацию подготовила
президент ДШО «Альтаир»
Белозуб Екатерина

ПОЛЕЗНАЯ и ВРЕДНАЯ ЕДА

Полезная и вредная еда



- * есть много таких продуктов, которые вредны, а иногда и опасны. Давайте рассмотрим вредные и полезные продукты, чтобы получать от еды не только моральное удовлетворение, но и пользу.

Самые вредные продукты

Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители.



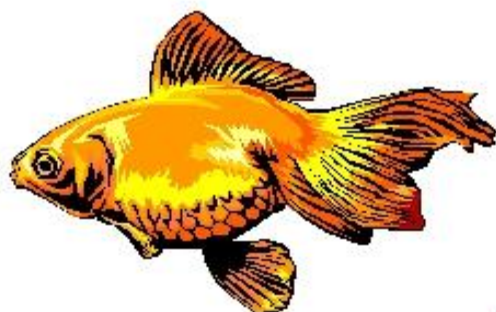
Красители в леденцах и мармеладе





Красители, которые добавляют в конф

Выбери полезные продукты питания



Вкусная и полезная пища

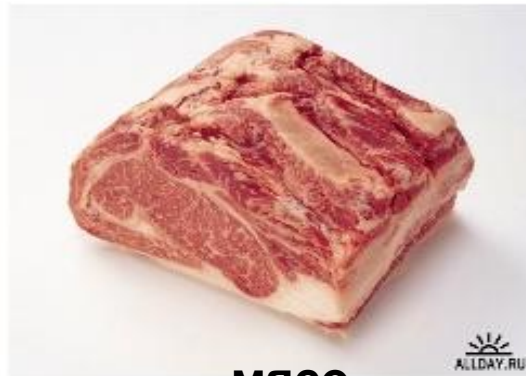
Питание должно быть разнообразным. Полезно кушать супы, мясо, рыбу, молочные продукты, сырые овощи, фрукты, зелень, орехи, каши, хлеб.



Полезные продукты



рыб
а



мясо



крупы



МОЛОК
О



Мёд
пчелиный



орехи



ЕШЬ МНОГО ВИТАМИНОВ!

Продукты полезные для глаз



Полезные продукты



Вредные продукты



их?



С ВИДУ ОН КАК РЫЖИЙ МЯЧ,
ТОЛЬКО ВОТ НЕ МЧИТСЯ
ВСКАЧЬ. В НЁМ ПОЛЕЗНЫЙ
ВИТАМИН – ЭТО СПЕЛЫЙ...



БЫЛО ЗЕЛЁНОЕ ПЛАТЬЕ –
АТЛАСНОЕ, НЕТ НЕ
ПОНРАВИЛОСЬ – ВЫБРАЛА
КРАСНОЕ, НО НАДОЕЛО ТАК ЖЕ
И ЭТО, ПЛАТЬЕ НАДЕЛО СИНЕГО
ЦВЕТА.



ЖАРКИМ СОЛНЫШКОМ
СОГРЕТ, В ШКУРКУ, КАК БРОНИЮ
ОДЕТ, УДИВИТ СОБОЮ НАС
ТОЛСТОКОЖИЙ...



ЭТИ ЯГОДЫ ВСЕ ЗНАЮТ, НАМ
ЛЕКАРСТВО ЗАМЕНЯЮТ.
ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ АНГИНОЙ,
ПЕЙТЕ НА НОЧЬ ЧАЙ С ...



ЗНАЮТ ЭТОТ ФРУКТ ДЕТИШКИ,
ЛЮБЯТ ЕСТЬ ЕГО МАРТЫШКИ,
РОДОМ ОН ИЗ ЖАРКИХ СТРАН,
ВЫСОКО РАСТЁТ ...



КРУГЛОЕ, РУМЯНОЕ, Я РАСТУ
НА ВЕТКЕ;
ЛЮБЯТ МЕНЯ ВЗРОСЛЫЕ И
МАЛЕНЬКИЕ ДЕТКИ .

Спасибо
за внимание!