

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



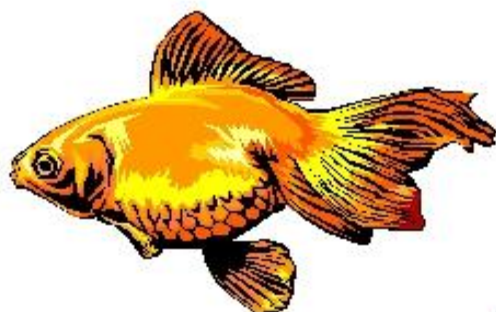




**Красители, которые добавляют в конф**



# 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!