

ВИТАМИНЫ - ПОМОЩНИКИ ЗДОРОВЬЯ



«ДЕРЕВО ДЕРЖИТСЯ СВОИМИ
КОРНЯМИ, А ЧЕЛОВЕК ПИЩЕЙ»



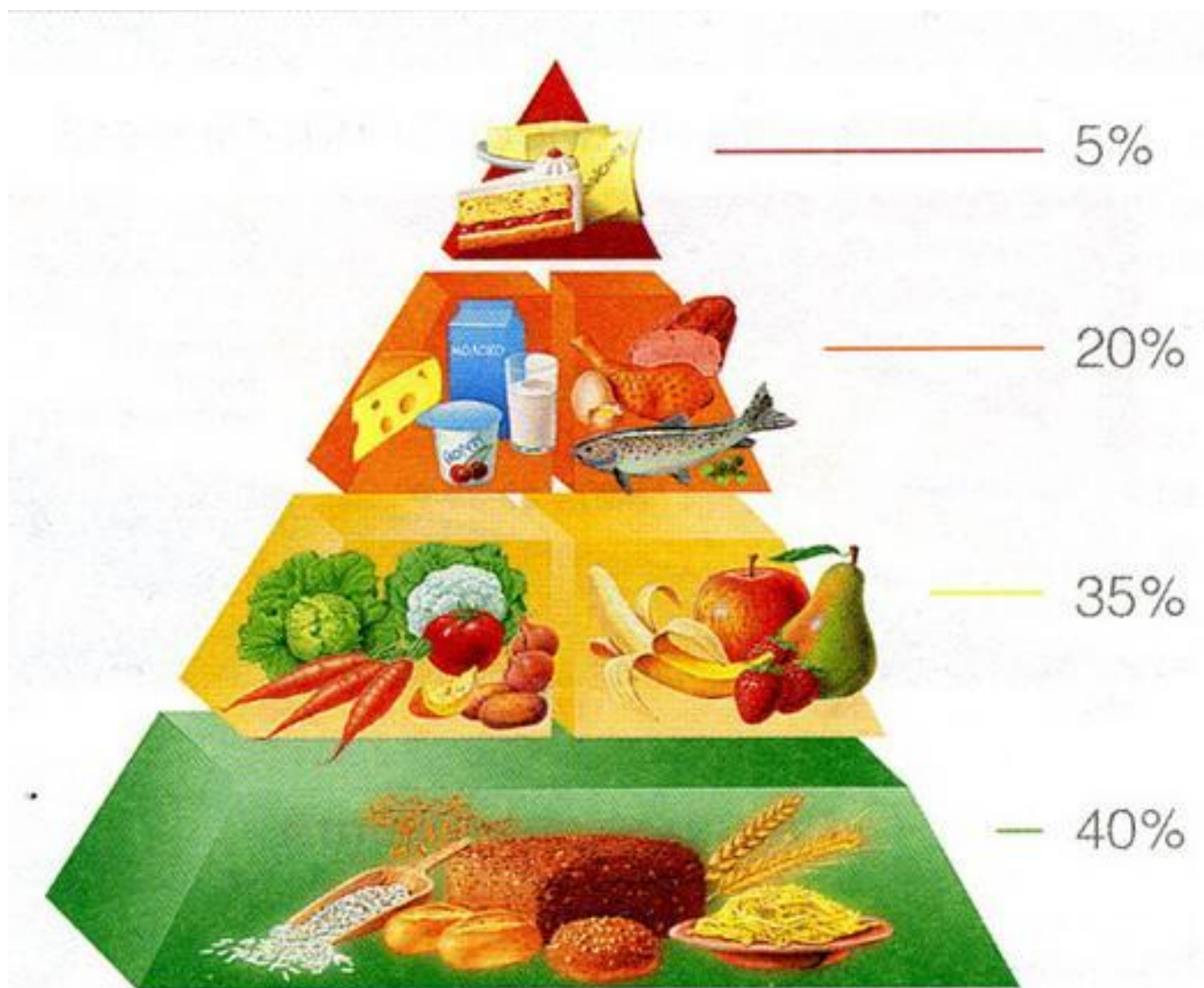
БАЛАНС ЭНЕРГИИ



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ЕДА



ВИТАМИНЫ - ПОМОЩНИКИ ЗДОРОВЬЯ



«СОБИРАЕМ УРОЖАЙ»



*В огород сейчас пойдём,
Овощей там наберём.
Раз, два, три, четыре, пять.
Что мы будем собирать?
Картошку, морковку,
Репу и свеклу,
Помидоры, огурец,
И капусту наконец!
В огороде мы старались -
Низко к грядке нагибались.
Весь собрали урожай.
Вот он, видишь? Получай!*

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам –

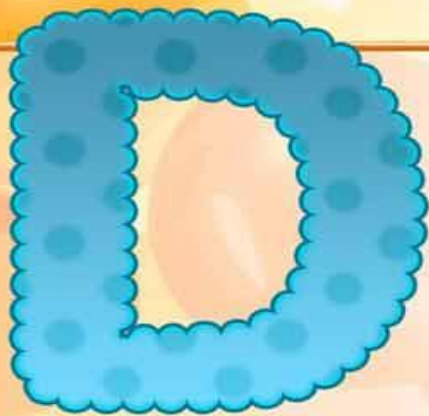
И не только по утрам.



ВИТАМИН

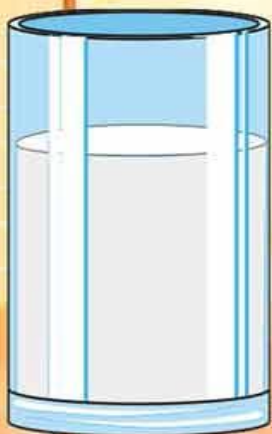
Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.





ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбимь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



ВИТАМИННЫЕ ЗАГАДКИ



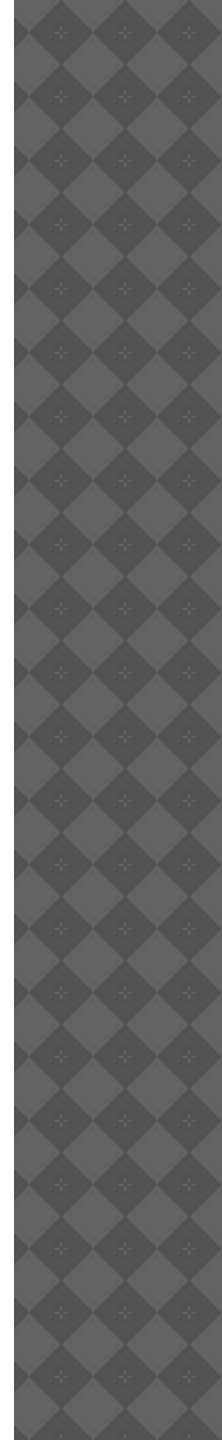




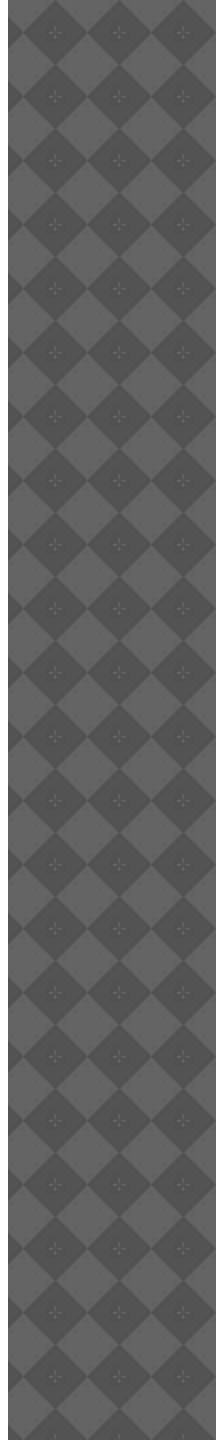






photo by Ekaterina Alalykina









БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!