ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – основа процветания

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

СМЕШАРИКИ www.smeshariki.ru

Всем привет!

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забодай меня пчела!

А я съем гамбургер – и уже сыт!

Пища должна быть разнообразной!

ВИТАМИНЫ

А – рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты

С – сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.

В1 – хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина

В2 – молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи

В12 – мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр

РР – крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель

В6 – крупы, хлеб, мясо, картофель

МИНЕРАЛЫ

Кальций
Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.

Железо
Мясо, яйца, птица, рыба

Магний
Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

Витамины всем-всем-всем!

Опасности «быстрой еды»

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переесть.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Ёлки-иголки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

Кушайте на здоровье!

Осторожно!

От неправильного питания развиваются кариес и ожирение!

А вот история о том, кто не хотел правильно питаться!

Конфетками балуешься?

Сколько-сколько?

Да, Бараш с утра принёс три ведёрка.

Конечно, целый день конфеты есть...

Ещё были чипсы и лимонад...

Что случилось?

Что ты удивляешься? Три... Ой... Что-то мне нехорошо...

Нюша объелась конфетами!

Не-е-е-е-е-т! Лучше фруктов каких-нибудь!

Слышал, у тебя живот болел? Я принёс тебе сладенького, чтобы ты повеселела немного!

Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость	Энергия	Здоровье	Ум и сообразительность	Крепкие зубы и кости	Хороший состав крови
Белки	Жиры, углеводы	Витамины	Йод	Кальций	Железо

Правила здорового питания

1. Мясные блюда включай в обед, а на ужин ешь молочные, овощные или рыбные блюда.
2. Если в обед на первое – овощной суп, то на гарнир подойдут макароны или крупы, а если крупяной суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
3. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.
4. Используй в пищу йодированную соль.

Завтрак дома · Завтрак в школе · Обед · Полдник · Ужин · Перед сном

Помогите мне, ребя-я-я-та, выбрать, что полезно съесть на завтрак.

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются. В день необходимо съедать не менее **400 граммов овощей и фруктов**. Но не за один раз, а в четыре–пять приёмов!

Правильное питание – залог здоровья!

© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации © ООО «Смешарики», 2009 © СКА «Петербург», 2009 © ЗАО «ФАН ГЕЙМ», 2009 Все права защищены.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ФОНД