

**Мы то что мы едим!**

**ОВОЩИ И  
ФРУКТЫ  
ОЧЕНЬ  
ПОЛЕЗНЫ**

**Вкусно есть не  
запретишь, но  
здоровье  
нужнее!**





Чтоб мозг и мышцы укреплять,  
Нам надо правильно питаться.  
Но перед тем как сесть за стол,  
Ты должен вымыть чисто руки,  
Когда ты ешь, то не смотри  
футбол,  
Не отвлекайся на другие звуки.  
Завтрак съешь,  
А на обед сходи к друзьям,  
Уж коль народа мудрость  
слушать,  
А ужин ты отдай врагам.  
Враг тоже должен что-то кушать!



Завтрак ты не пропускай,  
Завтракать полезно,  
Это даже малышам в садике  
известно!  
Если завтрак пропустил,  
Ты желудку навредил!  
Не забудешь про обед,  
Избежишь ты многих бед.  
И не забудь про ужин –  
Ужин тоже очень нужен.

Мясо, рыбу, чёрный хлеб  
выбираю на обед,  
Чтоб здоровой я росла и  
отличницей была.  
Молоко, кефир, творог дарят  
кальций мне и йод,  
Чтобы крепкой я росла и  
красавицей была.

Фрукты, овощи на завтрак  
Очень детям нравятся.  
От здорового питания  
Щёчки аж румянятся

Надо кушать много каши,  
Пить кефир и простоквашу,  
И не забывай про супчик,  
Будешь ты здоров, голубчик!





Каждый человек в  
состоянии  
самостоятельно  
заботиться о  
собственном здоровье.



«Одно только  
поколение правильно  
питающихся  
людей возродит  
человечество и  
сделает болезни  
столь редким  
явлением,  
что на них будут  
смотреть  
как на нечто  
необыкновенное».



Движение к этой  
цели должно быть  
постепенным -  
шаг за шагом.  
Каждый шаг  
продлевает  
активные годы  
жизни.





*Чтоб здоровым, сильным  
быть,*

*Надо овощи любить  
Все без исключения.*

*В этом нет сомнения!*

*В каждом польза есть и вкус,*

*И решить я не берусь:*

*Кто из вас вкуснее,*

*Кто из вас нужнее!*

*Ешьте больше овощей*

*Будете вы здоровей!*



*Сырые овощи и фрукты по  
праву считаются наиболее  
полезными продуктами  
питания. Они содержат  
огромное количество  
витаминов, укрепляют  
иммунитет, являются  
отличной профилактикой  
многих болезней*



*Шоколадные конфеты Любят  
взрослые и дети Можно съесть  
штуку три от силы,  
Чтоб не быть всегда пассивным.*



*Кириеики не всегда  
Полезная и вкусная еда,  
Усилитель вкуса в них и специи  
Не полезны для питания детского*



*Сырок глазированный – вкусно!  
Он нам дает на наслажденье  
чувства,  
Но калия сорбатом так богат,  
Что съев его, не очень будешь рад.*

