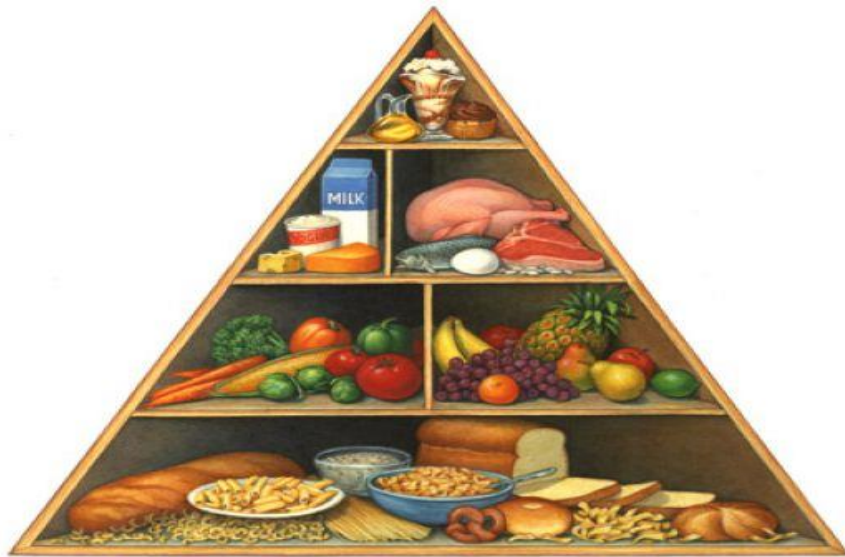


Деловая игра «Суд над продуктами»



Продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Еда – источник жизни.



Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это мед, гречка, геркулес, изюм, масло.



ИЗЮМ



геркулес



масло



Другие продукты делают организм более сильным. Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи



Мясо, яйца, орехи



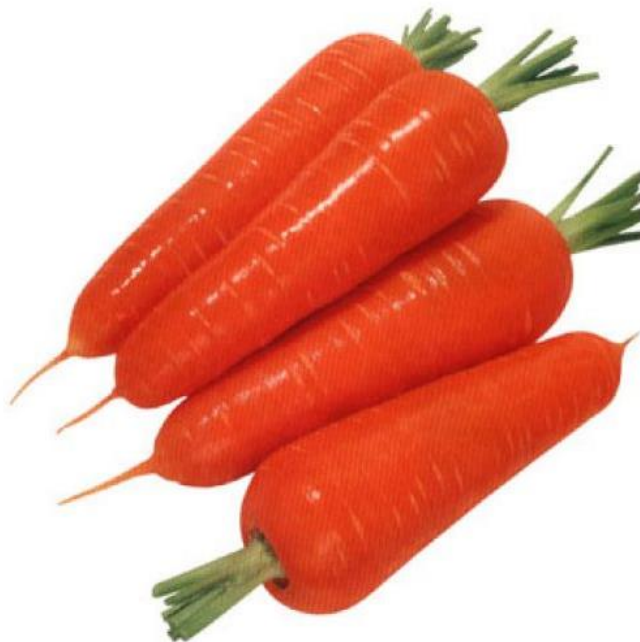
орехи



минеральных веществ, которые
помогают организму расти и
развиваться. Это ягоды, зелень,
капуста, морковь, бананы.



Витамин "А" – это витамин роста.



Витамин С оказывает благоприятное действие на функции центральной нервной системы, стимулирует деятельность эндокринных желез, способствует лучшему усвоению железа и нормальному кроветворению.

Витамин "С" "прячется" в чесноке,
луке, во всех овощах, фруктах,
ягодах.



Витамин "Д" сохраняет наши зубы, без него зубы становятся хрупкими. Этот витамин содержится в молоке, рыбе, твороге.



Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака.



Очень полезно есть на завтрак МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Ваш Карлсон.



Газированные напитки



Жевательные конфеты, пастила
в яркой упаковке, «мэйбоны»,
«чупа-чупсы» - всё это, без
сомнения, вредные продукты.



Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса.





Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок.

Шоколадные батончики.



Колбасно-сосисочное многообразиие



Майонез.



Соль



Яблоки



(c) igor2653

RC-MIR.com

Лук не просто полезный продукт,
но и панацея от всех болезней



Чеснок



Морковь



Орехи



Рыба



Молоко



Полезная молочная каша



Зеленый чай



Бананы



Правила питания

- Пища должна быть разнообразной (растительной и животной).
- Больше употреблять фруктов и овощей.
- Меньше употреблять сладкого, соленого, копченого, газированных напитков.
- Не используйте в пищу немытые овощи, фрукты и ягоды.
- Соблюдайте режим питания.