



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ

Всем  
привет!

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

## ВИТАМИНЫ

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

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

B1 – хлеб, крупа, фасоль, орехи,  
свинина

B2 – молоко и кисломолочные  
продукты, сыр, творог, яйцо, мясо,  
рыба, дрожжи

B12 – мясо, печень, молочные  
продукты, яйцо, птица, сыр

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

B6 – крупы, хлеб, мясо, картофель

## МИНЕРАЛЫ

### Кальций

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

Витамины  
всем-всем-всем!

### Железо

Мясо, яйца, птица, рыба

### Магний

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



## 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!

## Таблица здоровья

Рост, сила  
и выносливость

Энергия  
Здоровье

Ум  
и сообрази-  
тельность

Крепкие  
зубы  
и кости

Хороший  
состав  
крови

Завтрак  
дома

Завтрак  
в школе

Обед

Полдник

Ужин

Перед сном

### 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 кручиной 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.

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

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными  
веществами и витаминами, а еще они легко усваиваются.

В день необходимо съедать не менее  
400 граммов овощей и фруктов.  
Но не за один раз, а в четыре–пять приемов!

Правильное  
питание – залог  
здравья!

Пища должна  
быть  
разнообразной!

## Осторожно!



1

2

3

4

5

6

7

8

9

