REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

ПРОДУКТРЫ !

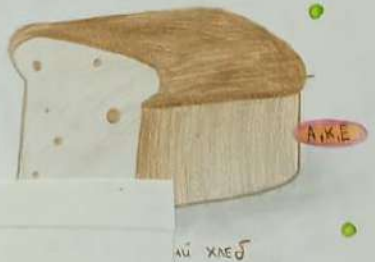
ученицы 3 класса Д
МБОУ «Лицей №60»
им.М.А. Ферина
Лутфуллиной Лейлы.

ПОЛЕЗНЫЕ И ВКУСНЫЕ ПРОДУКТЫ

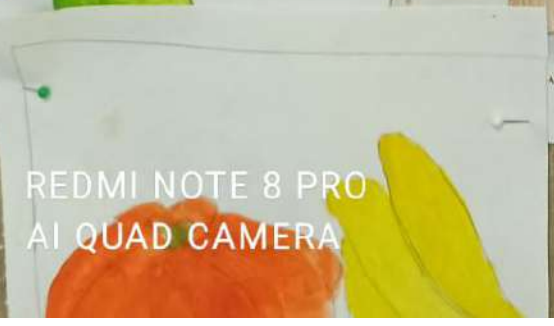
Яблоко

Болгарский перец

Апельсин



ПИТАЙТЕСЬ
Правильно !



REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

Все сухарики
и чипсы
очень вредная еда!

и фру
полюбите

ПОЛЕЗНАЯ ЕДА

I. Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка – нормализуют пищеварение и избавляют организм от дисбактериоза

Творог – содержит кальций, необходимый для роста и укрепления костей

Молоко – способствует росту костной ткани

II. Овощи: Морковь – богата каротином, который улучшает зрение и повышает эластичность кожи

Тыква – богата клетчаткой, витаминами A, C, T, K. В тыкве много железа, поэтому улучшается восстановление крови в организме

Огурцы – содержат много кальция, улучшают работу сердца и очищают ЖКТ от вредных веществ

III. Рыба – содержит кальций, Омега-кислоты, йод.
Употребление рыбы 2 раза в неделю улучшает работу мозга, нормализует функции щитовидной железы.

IV. Мясо – является основным источником белка. Для детей лучше – мясо куриное и индейки, т.к оно не жирное и быстро переваривается.

ВРЕДНАЯ ЕДА

I. Газированные напитки – в них содержится огромное количество сахара и много химических консервантов и красителей. Губительно действует на желудочно-кишечный тракт, может вызвать аллергическую реакцию. „Пузырьки газа" могут нарушать работу кишечника.

II. Сладости (торты, конфеты, вафли..) – могут испортить аппетит и зубы!!! В них нет полезных витаминов и микроэлементов. В них содержится сахар и углеводы!

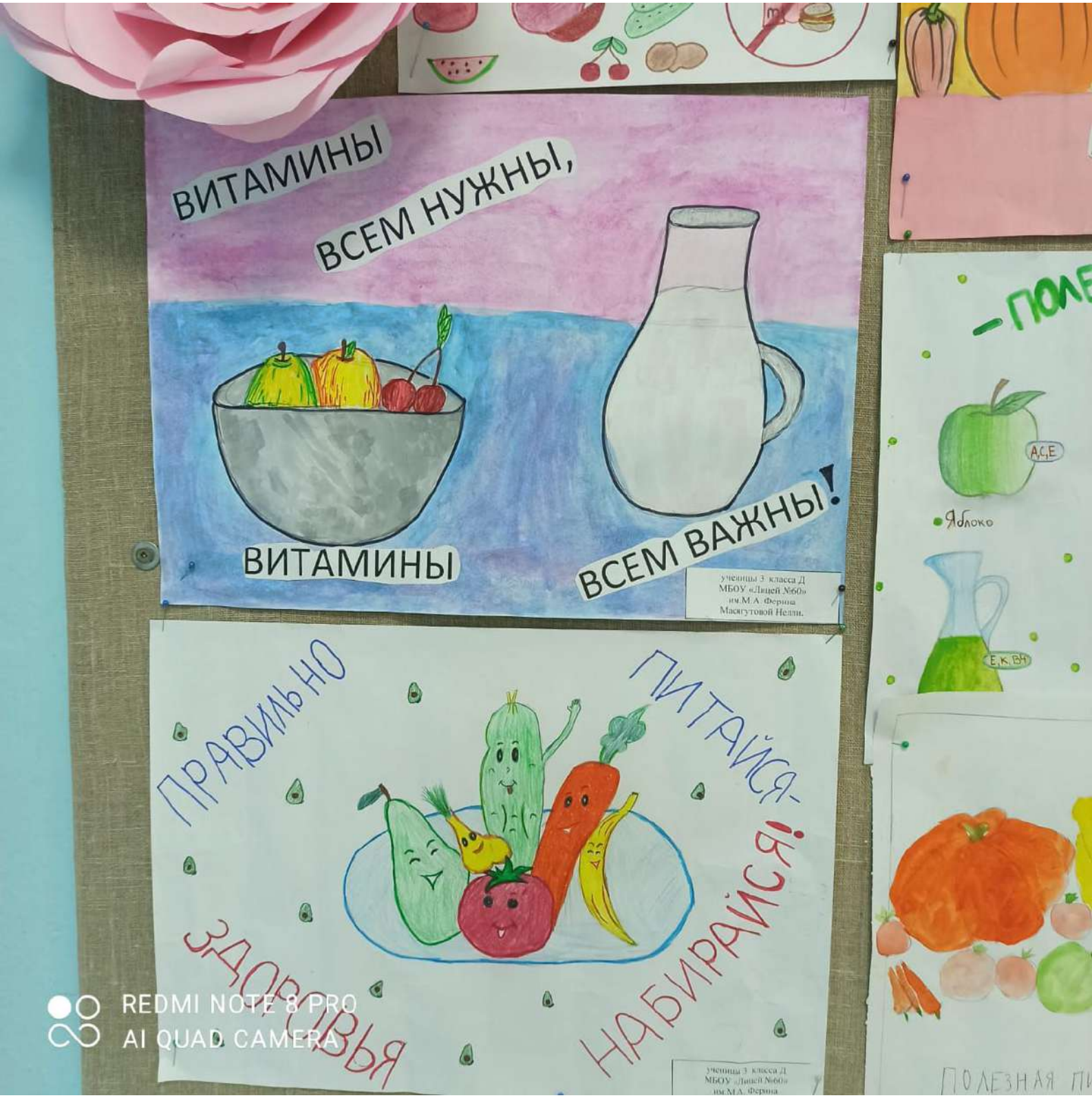
III. Майонез и кетчуп (магазинные, а не домашние) – эти продукты из магазина содержат в себе эмульгаторы, красители и усилители вкуса, а так же содержать большое количество жиров.

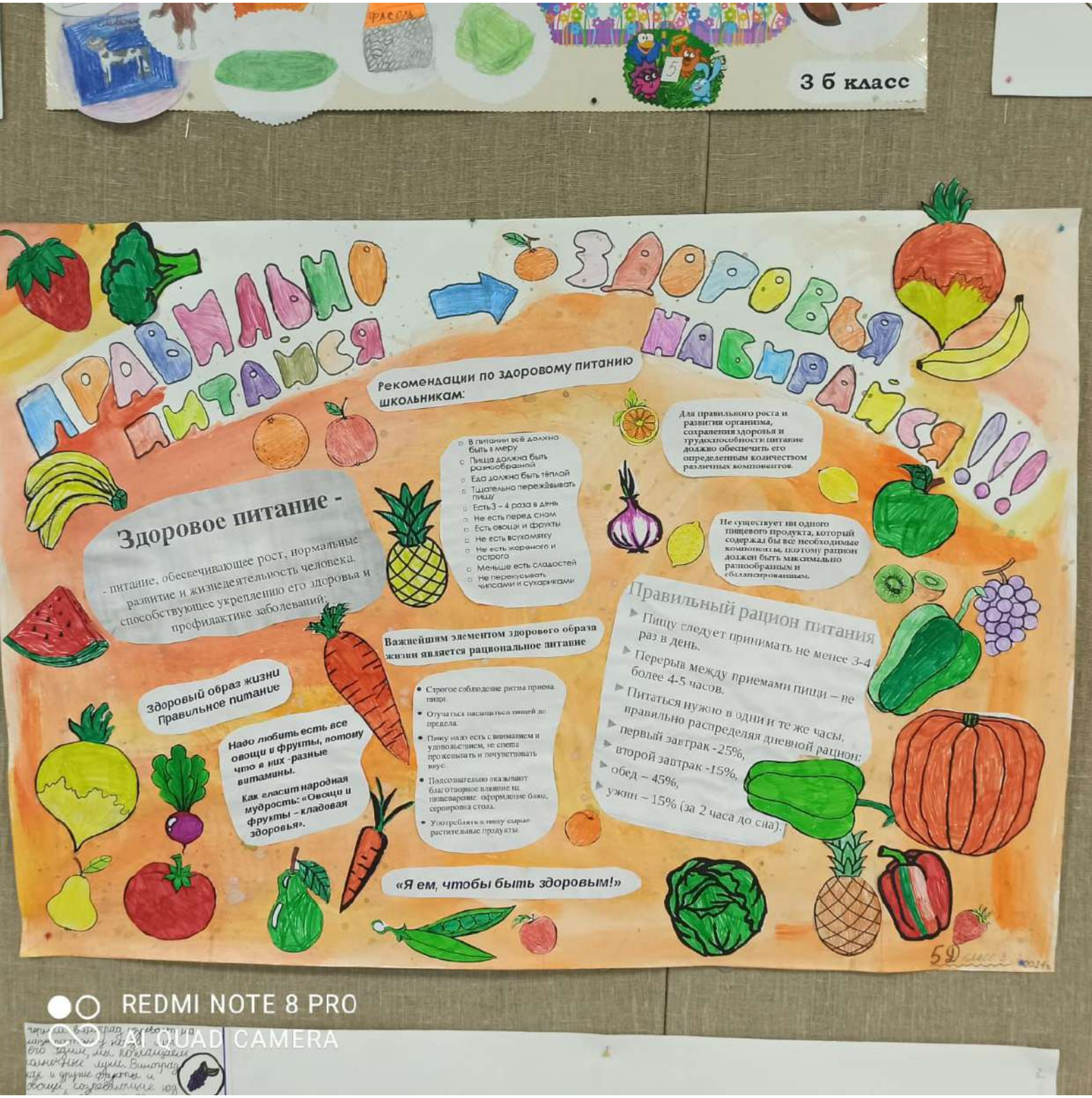
IV. Полуфабрикаты – это удобно и быстро, но большинство из них трудно переваривать организму, а тем более детскому. Панировка, тяжелое тесто – все это обжаривается в большом количестве масла и специях. Такая пища вредна для любого организма и может вызвать гастрит, несварение желудка и проблемы с кишечником.

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ПОЛЕЗНО ВРЕДНО
Во фруктах много витаминов
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ВКУСНАЯ ЕДА!
ЗАПОМНИ!
ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ
ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
Здоровое питание
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ!

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA


ВИТАМИНЫ
ВСЕМ НУЖНЫ,
ВИТАМИНЫ
ВСЕМ ВАЖНЫ!
учениць 3 класса Д
МБОУ «Лицей №60»
им.М.А.Ферина
Масягутовой Нелли.
ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙСЯ-
ЗДОРОВЬЯ
НАБИРАЙСЯ!
A,C,E
Яблоко
E,K,B1
ПОЛЕЗНАЯ ПИ



REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!
ОВОЩИ И ФРУКТЫ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТРЫ !
ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ
ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!
Здоровое питание
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ