ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – основа процветания!

FUN GAME

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!

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!

А я съем гамбургер – и уже сыт!

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!

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

Пища должна быть разнообразной!

Кушайте на здоровье!

Осторожно!

От неправильного питания развиваются кариес и ожирение!

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

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!

Правила здорового питания

1. Мясные блюда включай в обед, а на ужин ешь молочную, овощные или рыбные блюда.
2. На второе ешь овощи, макароны и крупы.
3. 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.
4. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.

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

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

Правильное питание – залог здоровья!

1. Конфетками балуешься?
2. Сколько-сколько?
3. Да, Бараш с утра принёс три вёдерка.
4. Конечно, целый день конфеты есть...
5. Ещё были чипсы и лимонад...
6. Что случилось?
7. Что ты удивляешься? Три... Ой... Что-то мне нехорошо...
8. Нюша объелась конфетами!
9. Не-е-е-е-е-т! Лучше фруктов каких-нибудь!

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

Национальный детский фонд

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Ложкой ешь кисель и кашу,
Суп, пюре и простоквашу.

Ручкой можно брать пирог ,
Глазированный сырок.

Вилкой можно брать картошку,
Мясо, рис...Не надо ложкой!

Аккуратно кушай хлеб-
Это кухня, а не хлев.

Супчик кушай аккуратно,
Не выплевывай обратно.

Не корми котлетой кошку,
Лучше сам поешь немножко.

Пей чаек, не проливая!
Что за лужица большая?

**И скажи спасибо всем,
У кого ты пищу ел!**

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Не говори ты с полным ртом,
Еду жуй очень тщательно
И не забудь сказать потом
"Спасибо" обязательно!

Поглядите-ка, друзья,
Как себя вести нельзя!
Баловство любых ребят
Превращает в поросят!

Ешь спокойно всегда, не крутись,
Не толкай тех, кто рядом, локтями,
Хочешь что-то достать — не тянись,
Попроси, чтоб тебе передали!

Не упирайся в стол локтями
И спину ты ровней держи,
Еду не надо брать руками —
Есть ложки, вилки и ножи!

Пользуйся салфеткой,
На стуле не качайся
И низко над тарелкой
Своею не склоняйся!

Ешь внимательно, опрятно,
Не спеша и аккуратно,
Рот едой не набивай
И кусочки не роняй!

Большие куски в рот не следует брать —
Их надо на части всегда разделять!
Старайся посуду свою не разбить,
А то, что в стакане — на стол не пролить!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

**Поглядите-ка, друзья,
Как себя вести нельзя!
Баловство любых ребят
Превращает в поросят!**

Не говори ты с полным ртом,
Еду жуй очень тщательно
И не забудь сказать потом
"Спасибо" обязательно!

Ешь спокойно всегда, не крутись,
Не толкай тех, кто рядом, локтями,
Хочешь что-то достать – не тянись,
Попроси, чтоб тебе передали!

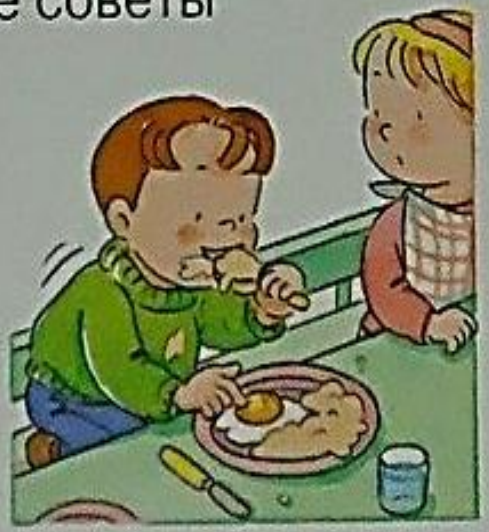
Не упирайся в стол локтями
И спину ты ровней держи,
Еду не надо брать руками –
Есть ложки, вилки и ножи!

Пользуйся салфеткой,
На стуле не качайся
И низко над тарелкой
Своею не склоняйся!

Ешь внимательно, опрятно,
Не спеша и аккуратно,
Рот едой не набивай
И кусочки не роняй!

Большие куски в рот не следует брать –
Их надо на части всегда разделять!
Старайся посуду свою не разбить,
А то, что в стакане – на стол не пролить!

Полезные советы



Есть нужно сидя. Хорошо пережёвывай еду и не торопись!

Нельзя собирать незнакомые грибы, они могут быть ядовитыми.

Если ты будешь есть немытые фрукты, заболит живот.

Во время еды нельзя играть, иначе можно прикусить язык или подавиться.

Прежде чем съесть яблоко, его нужно хорошо вымыть.

Для удобства мама порежет яблоко на несколько частей.

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

ЧИСТОТА ВСЕГО ПОЛЕЗНЕЙ –

сохранит от всех болезней!

СМЕШАРИКИ
www.smeshariki.ru

Всем привет!

Ёлки-иголки, а что это такое – гигиена?

Оказывается, многие ребята не знают, насколько важна гигиена, а потом удивляются – то одно заболит, то другое. Давайте поговорим о том, как правильно соблюдать гигиену, чтобы у всех всё было на «пять с плюсом»!

Гигиена – это искусство сохранять своё здоровье и укреплять его!

Вот вам, гигиеничные мои, очень правдивая история о тех, кто не соблюдал гигиену!

Руки надо мыть каждый раз перед едой, а зубы чистить два раза в день – утром и вечером!

Мытьё рук – основа личной гигиены!

Руки чаще других частей тела соприкасаются с окружающими нас предметами, поэтому они быстрее становятся грязными!

Микробы скапливаются везде, особенно под ногтями.

Многие наши болезни возникают именно от грязных рук, поэтому руки надо мыть очень часто и тщательно: перед сном и после сна, перед каждым приёмом пищи, после посещения туалета и игр с домашними животными, а не только когда испачкаешься.

Мыть руки лучше всего тёплой водой, так как от холодной кожа шелушится и делается жёсткой.

МОЙТЕ РУКИ ЧАЩЕ И БУДЕТЕ ЗДОРОВЫМИ!

Чем Барашу вымыть руки перед едой?

Учимся правильно мыть руки!

1. Закатываем рукава.
2. Опускаем руки под струю воды.
3. Берём мыло и тщательно намыливаем руки.
4. Хорошенько смываем всю пену.
5. Берём полотенце и вытираем руки досуха.

Перед чисткой зубов щётку промываем водой.

Наносим зубную пасту на всю длину поверхности щетины.

Начинаем чистить зубы с верхней челюсти, там, где щека. Сначала с одной стороны 10 движений, потом с другой столько же.

Чистим внутреннюю поверхность зубов в горизонтальном и вертикальном направлении.

Затем переходим к чистке передних зубов. Делаем 10–15 движений. Заканчиваем чистку массажем дёсен при сомкнутых зубах.

Руки, руки... А за зубами, между прочим, тоже надо ухаживать, а то нечем морковку будет грызть!

Помните, что чистка зубов должна занимать не менее трёх минут!

© 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

Этикет для карапузов: за столом

Аккуратно кушай хлеб -
Это кухня, а не хлев.

Вытирай салфеткой рот
И не капай на живот.

Не вертись юлой на стуле,
Головой не лезь в кастрюлю.

Ложкой ешь кисель и кашу,
Суп, пюре и простоквашу.

Сутчик кушай аккуратно,
Не выплевывай обратно.

Вилкой можно брать картошку,
Мясо, рис..Не надо ложкой!

Не корми котлетой кошку,
А сала поешь немножко.

Ручкой можно брать пирог,
Глазированный сырок.

И скажи спасибо всем,
У кого ты пищу ел.

babyblog.ru/user/ronchiki/nochki

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ