

*Разговор о правильном питании.*

*Номинация : «Веселый урок о том,  
что вкусно и полезно»*



*Самые  
витаминные  
продукты*



# Витамин А

Яйца



Кисло-молочные  
продукты



*Улучшает зрение*

Морковь



Абрикосы



# Витамин В

**Картофель**



**Мясо**



**Заботится о  
пищеварении**

**Каши**



**Злаки, хлеб**



# Витамин С

Гранат



Смородина



*Повышает сопротивляемость  
организма к болезням*

Облепиха



Апельсин



# Витамин Д

**Рыбий жир**



**Молоко**



**Укрепляет кости**

**Рыба**



**Желток**



# Как правильно питаться?

**ЗАПОМНИ!** Полезно есть продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло

*Продукты можно и нужно  
каждый день.*



*Продукты можно есть в  
небольших количествах ежедневно  
или не каждый день.*



*Продукты нельзя есть часто.*



*Кругла, а не месяц,  
Желта, а не масло,  
С хвостом, а не мышь.*

**Репа**



Репу можно запекать, отваривать, фаршировать, из неё готовят запеканки и рагу, она подходит для приготовления салатов. Она может долго храниться в прохладном месте, не утрачивая своих целебных качеств; легко усваивается организмом и рекомендована для детского питания.

*Девица укуталась в листья над грядкой,  
Выбилась только кудрявая прядка.  
Оде́та она в золотую кольчугу –  
Плотно прижаты колечки друг к другу.*

**Кукуруза**



Свежеубранные початки употребляют в пищу в отварном виде. Для длительного хранения их можно заморозить. Консервированные зёрна кукурузы используют для приготовления салатов, первых и вторых блюд. Кукурузная мука крупного помола идёт на приготовление каш, а тонкого — пудингов, вареников, оладий и прочей выпечки.

*Бусы красные висят,  
Из кустов они глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.*

## Малина



Плоды малины употребляют свежими или используют для приготовления варенья, желе, мармелада, соков. В медицине сушёные плоды употребляются как потогонное средство, сироп — для улучшения вкуса микстур.

В народной медицине используются плоды и листья при простуде, гриппе, как жаропонижающее средство.

*Вкус у ягоды хорош,  
Но сорви её поди-ка:  
Куст в колючках, будто ёж,-  
Вот и назван...*



## Ежевика

Ягоды ежевики содержат полный природный "витаминный комплекс», оказывающий лечебное воздействие на все органы. Употребление плодов и сока ежевики благотворно сказывается на всей системе организма. Рекомендуется включать в свой рацион питания ягоды ежевики, сок из ежевики и заваривать чай из листьев ежевики. Помимо того, что ягоды **ежевика** очень **полезны** в свежем виде, из них также варят варенье и компоты, готовят желе, настойки и сиропы, а также освежающие прохладительные напитки.

*Чёрных ягод пышный куст –  
Хороши они на вкус!*

**Смородина**



Листья смородины используют как пряность при засолке овощей и грибов. Молодые листья применяют для приготовления диетических сахароснижающих салатов и ароматизации кваса, сухие листья — для заварки чая. Ягоды имеют кисловато-сладкий вкус и особый аромат. Чрезвычайно ценны по обилию в ягодах витамина С. Их употребляют в свежем и переработанном виде. Из ягод готовят кисели, сиропы, соки, настойки вина, ликёры, варенье, желе, пастилу, йогурты, начинки для конфет.



Спасибо за  
внимание!

Кушайте на здоровье!