

## Памятка для родителей.

### «О витаминах. Что такое хорошо, что такое плохо»



Всё что мы положим в рот, попадает к нам в...(Живот)  
Мы любим, кушать много разных продуктов.



Чтобы хорошо себя чувствовать, нужно правильно питаться.



Очень полезны фрукты. В них много витаминов



Апельсины и лимоны помогут нам не болеть, ведь в них много  
витамина С



Вредные продукты



*Ваше здоровье в ваших руках!*

*Берегите своих детей и их здоровье!*

# Памятка для родителей о полезных и вредных продуктах питания.

## Вредные продукты питания



## Полезные продукты питания



## Запомни эти правила здорового питания:

Ешь сахар, но умеренно! Вот признак воспитания.

Важнейшим для питания является режим,  
Мы вовремя питаемся, здоровьем дорожим!

Чтоб в теле не испытывать ни вялости, ни боли  
Мы в пищу добавляем лишь совсем немного соли.

Ешьте овощи и фрукты – витаминные продукты!

Жир животный – друг болезней,  
Жир растительный – полезней!

Чтоб долгим, здоровым был жизненный путь,  
Про воду в питании ты не забудь!

Ведь жизнь невозможна совсем без белка,  
Без рыбы, яиц, без бобов, молока!