

**«Азбука
правильного
питания в рисунках
и стихотворениях»**

1 - 4 классы



ВИТАМИН

А

Расскажу вам не тайя,
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и помиде,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня - и подрастешь,
Будет ты во всем здоров!
Наливи витаминную простую:
Лучше будет только пить,
Ты попробуй морковку съесть, или пейт
Морковный сок!



ВИТАМИН

В

Тыба, хлеб, яйца и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Фрукты, курага, висуи-
Вот для вас секрет успеха!
И в пирогах тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно позавтракать
Съесть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам -
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С

Заманили ты сорвилю -
В ягодке меня найдешь.
Я в смородине, в клубнике,
В яблоке кислице и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В калине и горошке!
Ой простуды и ангины,
Привяжи апельсинки,
Ну а лучше съесть лимон,
Тот и очень кислый он.



ВИТАМИН

D

Я - полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто много рыбы ест,
Тот смеет как Теркидес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яиче,
В масле, в сыре, в масле.



Немченко Анна, 1в класс





Маклонова Анастасия, 2б класс



Здоровья
набирайся!



Здоровья
набирайся!

Здоровья
набирайся!

Ладыгин Егор 1В класс

Ладыгин Егор, 1В класс



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ - ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!



Гурьевский Денис, 2а класс





Войтович Матвей, 2а класс





Слайковская Ангелина, 26 класс



Герасимова Тая, 2б класс



Правильно питаться — Здоровья набираться!

Будем кушать вкус-
ный хлеб, а фаст-фуд
скажем
Нет!

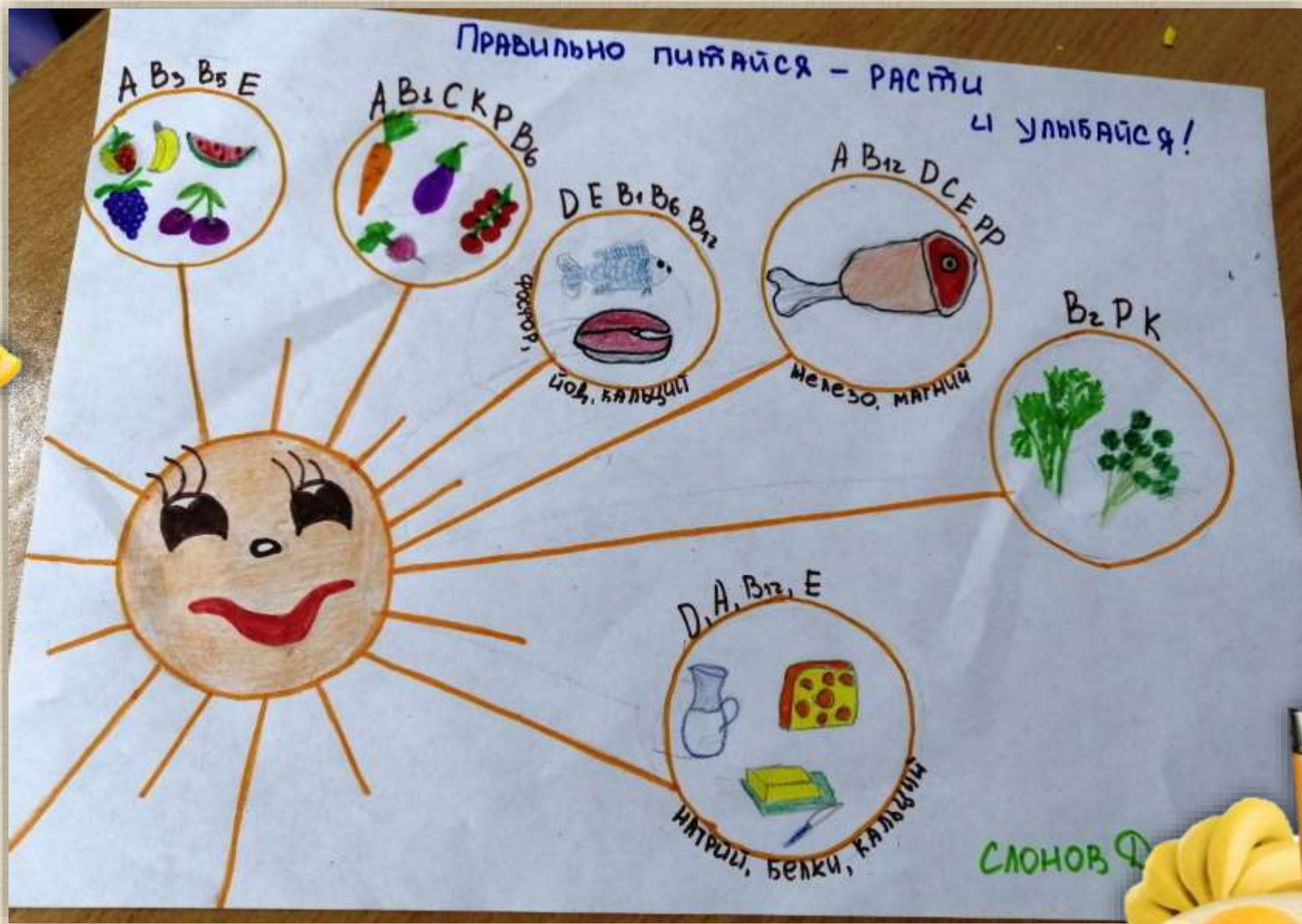
Не нужно есть
пирожки
Нужно есть творог
и сыр!

Ешь те овощи и фрукты
каждый день — получишь
силы и энергию.



Потапова Ульяна, 1а класс





Слонов Даниил, 26 класс





ВИТАМИН

A



Авокадо

ВИТАМИН

B



Брокколи

ВИТАМИН

C



СМОРОДИНА

ВИТАМИН

D



РЫБА

Ермаченко Ларина, 2б класс





АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

ВИТАМИНЫ

А ПЕЧЕНЬ ЯЙЦА МАСЛО МОЛОКО ОВОЩИ РЫБНЫЙ ЖИР	В1 СВИНИНА ОРЕХ ХЛЕБ КРУПА	В2 БРОККОЛИ СЫР ЯЙЦА КИСЛОМОЛОЧ- НЫЕ ПРОДУКТЫ МОЛОКО
--	---	---

В12 ТВОРОГ СЫР МОЛОКО ЯЙЦО МОРСКИЕ ПРОДУКТЫ	С ПОМИДОР ЛИМОН ПЕРЕЦ АПЕЛЬСИН КАРТОФЕЛЬ
--	--

МИНЕРАЛЫ

МАГНИЙ БАНАН ТЫКВА СВЕКЛА	КАЛЬЦИЙ СЫР МОЛОКО ТВОРОГ КАПУСТА	ЖЕЛЕЗО РИС ГРИБЫ ЯЙЦО ПЕЧЕНЬ ЯБЛОКО
---	--	---



КАША, КАКАО



ФРУКТЫ, БУТЕРБРОД

ОБЕД



ПОЛДНИК



ПЕРВОЕ, ВТОРОЕ, САЛАТ, СОК

ПЕЧЕНЬЕ, ЧАЙ

УЖИН

ПАУЗИН



ВТОРОЕ, САЛАТ, СОК



МОЛОКО, ЙОГУРТ

Вот горит
ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ,
Получаем на обед,
Помидоры и капусту
Лук и перец,
самый вкусный.
Рыбу свежую
и мясо.
И подсолнечное масло
Фрукты, ягоды,
салат —
Всё полезно
для ребят!



Пониткина Диана, 2б класс



Позий София, 2а класс





Козлова Анна, 2б класс

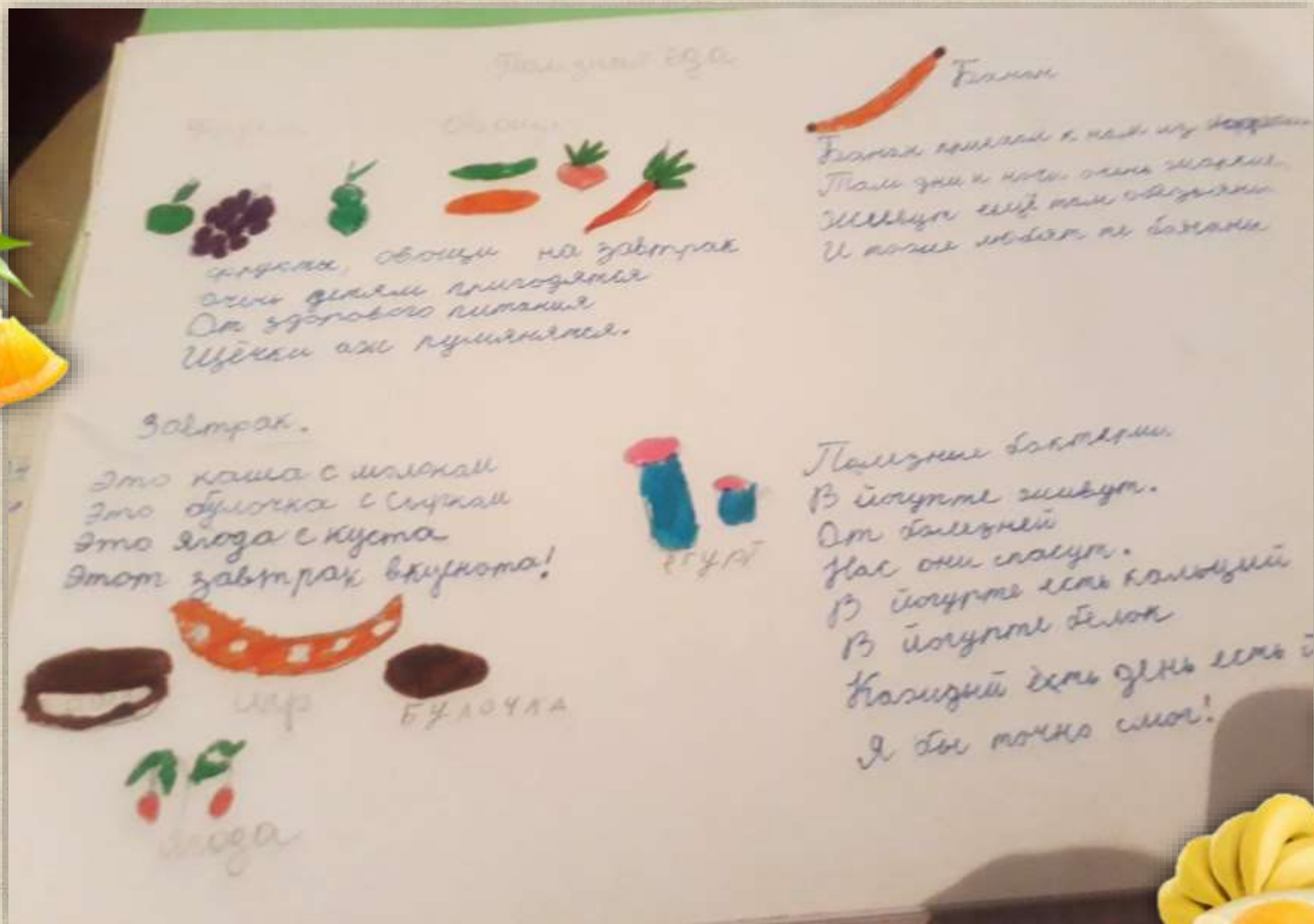




Николаенко Лейла, 2а клас



Белькова Анастасия, 2в класс



Польза яйца



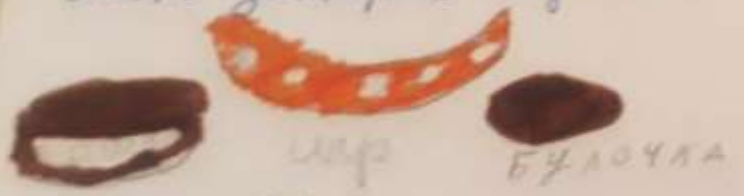
Фрукты, овощи на завтрак
очень полезны приносят
Одн здоровое питание
Щеки аж румянятся.



Польза
Бактерии полезны в том, что содержат
Там они и есть, очень полезны.
Мелкие они, но очень полезны
И после еды не болят.

Завтрак.

Это каша с яблоком
Это бутерброд с сыром
Это ягода с кустом
Этот завтрак вкуснота!



Шур

БУЛОЧКА



Ягода

Полезные бактерии
В йогурте живут.
От бактерий
У нас они слаще.
В йогурте есть витамин
В йогурте белок
Каждый день есть
Я бы точно смог!

Колпащикова Дарья, 2б класс



С



От простуды и ангины помогают
апельсины.
Ну а лучше съесть **лимон**, хоть и очень
кислый он.



Старовойтов
Вячеслав,
2а класс





Урванцева
Кристина,
1а класс



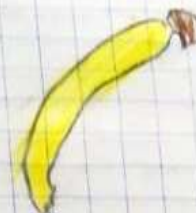
Само с
кулачок,
красной бочок,
потрогаешь - сладко
откусишь сладко



Этот фрукт
на вкус
бараш, он
на лампочку
похож



Зодок в сметане
Для Ваши и для Мани



На островок
налетел
ураган
набиль
остался
последний...
(банан)

Жидко, а
не вода, бело, а
не снег



Аксёнов
Мартин,
1а класс





Рудакова
Анастасия,
1В класс



ВИТАМИН

Расскажу Вам не тай,
Как полезен я другим!
Я в морковке и помидоре
В тыкве, в персике, в салате.
Ешь меня - и подрастешь
Будешь ты во всем хорош!

A



Морозова
Виктория,
1В класс





Зачиняев Дмитрий, 2В класс



ВИТАМИН D

Я - полезный витамин.
Вам друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркиелес!
Если рыбий жир понравится
Силачом тогда ты будишь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



ВИТАМИН A

Тассокожу вам моя,
Как полезна, друзья!
Я в морковке и в томате,
В тыкве, в персики, в салате.
Съешь меня и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Лучше видит только тот,
Кто пьет морковный сок!



Дима Зачиняев 2,в класс

И никогда и никогда
Не обитал на свете
Человек плаксивый от кеба
И вурчалки и дачки?



Коричневый фруктовый пуд
Зеленый салат
Киндер витаминный он т
айт краштит,
Полосат детскими дурман
стани,
Что это р. алей
Морские мне сказать?

Был когда-то цыгане
Или ванильный кордони
На фоне пудовых пухов
На рюмкой лодке балластными
молчи



Красно-оранжевый на куд
ман вилит
Сильно зной прекозит приуф
ничной париз
Зеленая, красная, желтая
листья
Кто они такие? Знаешь
или ты?



Аверин
Максим,
1а класс





Старовойтова
Василиса,
2б класс



А З В У К А П О Л Е З Н О Г О П И Т А Н И Я

Никогда мы не скучали
И рываемся на мифе,
Потому что принимаем
Витамины А, В, С!

