

**Каждый ребёнок имеет право
на полезное и качественное питание**





Питайся правильно – будь здоровым!



Витамины

Витамин А



рыбий жир, печень, яйца,
масло, молоко, овощи

Витамин В1



свинина, орех,
хлеб, крупа

Витамин В2



капуста, брокколи, молоко
и кисломолочные продукты,
печень, сыр, яйцо

Витамин В12



сыр, морские продукты,
яйцо, молоко, творог

Витамин С



чёрная смородина,
апельсин, помидор,
картофель, лимон

Минералы

Магний



семена подсолнечника,
тыква, свёкла, бананы

Кальций



сыр, молоко,
творог, капуста

Железо



рис, грибы, яйцо,
печень, яблоко

Рацион питания на день

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Перед сном



Полезно!



Опасно!

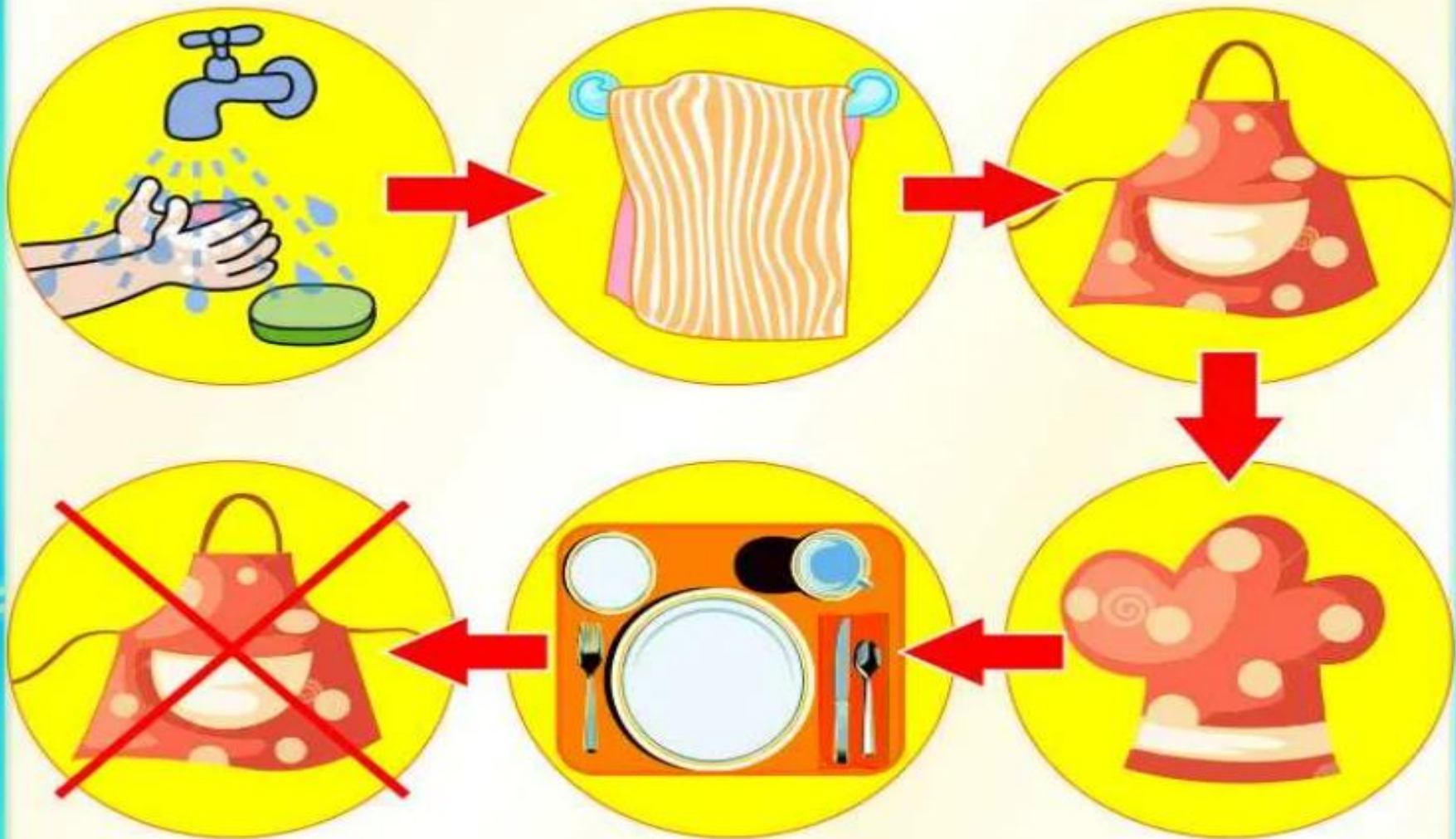


Иллюстрационный материал «Здоровое питание». Арт. 246084
 Москва: Бумма. Срок службы: 30 лет. Дата изготовления: 06.2017
 Изготовитель: ООО «ЭкоФренд». Адрес: Московская область, Люберецкий район, д.Савинское, с/пос. 520015, с. Савинское, ул. Выходная, дом 75, кв. 3/1. Сделано в России. Разработано и изготовлено по заказу ООО «Бумма-медиа»
 Москва, 520010, Садоводская область, с. Савинское, ул. Лермонтовского, 86/8
 Тел.: +7 (343) 267-34-34, 8-800-300-260. WWW.BUMMA-MEDIA.RU (по правкам рекламодателя)

ПРАВИЛЬНО МОЕМ РУКИ



СХЕМА ДЕЖУРНЫХ



АЛГОРИТМ СЕРВИРОВКИ СТОЛА



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

К приёму пищи всё накрыто!
Приветлив будь и вежлив будь!
Скажи: «Приятного аппетита!»
И про улыбку не забудь.

За столом сиди ровней,
Не клади на стол локтей
И к тарелке с супом низко
Не склоняйся, словно киска!

Дикарём не будь, дружище!
Не хватай руками пищу!
Брать с тарелки понемножку
Можно вилкой или ложкой.

Кушать надо аккуратно!
Чтобы не остались пятна,
Ты салфетку на колени
Положи себе без лени.

Говорить с набитым ртом
Некрасиво. Ты потом
Скажешь важные слова.
Не спеши! Прожуй сперва!

Чтобы пища не застряла,
Ты глотай её помалу.
У соседей на виду
Не выплёвывай еду!

Не годится за куском
Через весь тянуться стол!
У того, кто рядом тут,
Попроси – передадут.

