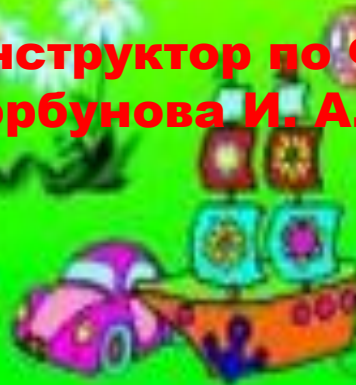
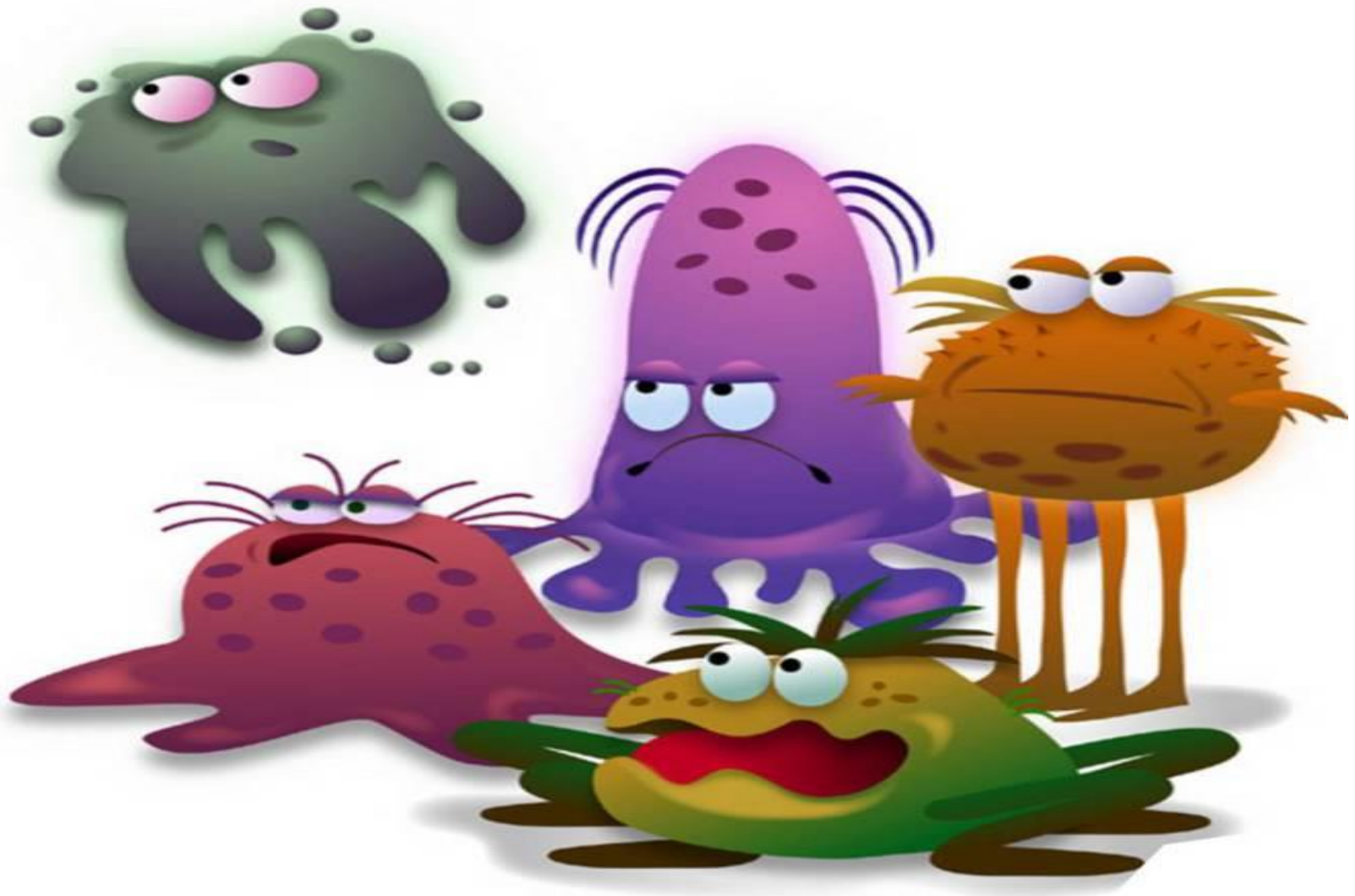


Заравствууйте!



**Инструктор по ФК
Горбунова И. А.**





АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИН А

Растительный или животный,
Как витамин А, нужен!
И морковь, и тыква,
В масле и печени А soluble.
Сыры, яйца - и молочные,
Лук, чеснок, лук, чеснок!
Помидоры, морковь,
Лук, чеснок, тыква, лук,
Как жист, морковь, чеснок,
Или растительный жир!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Молоко, овощи и фрукты,
Прожаренные, вареные,
Витамины В содержат!
И в печени, и в дрожжах,
И в сыре, масле и
Молоке, масле, и масле!
Очень важно употреблять
Систему разнообразия питания,
Черный хлеб, вареный рис,
И не только по рецепту.

ВИТАМИН С

Зеленый чай, сорбитол,
В лимоне много витамина С!
И в смородине, в клубнике,
В абрикосе, в дыне и в арбузе,
И в апельсине и в лимоне,
В малине и в землянике!
Для простуды и гриппа,
Полноценное питание,
Чай и лимон, витамин С,
И еще и еще витамин С!

ВИТАМИН D

Ж - витамин D, витамин,
Витамин D, витамин,
Как витамин D, витамин,
Жесткий витамин D, витамин!
Если витамин D, витамин,
Система питания, витамин,
Если витамин D, витамин,
Витамин D, витамин, витамин!



Режим



Быть здоровым, быстрым,
ловким

Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



Хорошее
настроение



Правильное
питание



Свежий
воздух



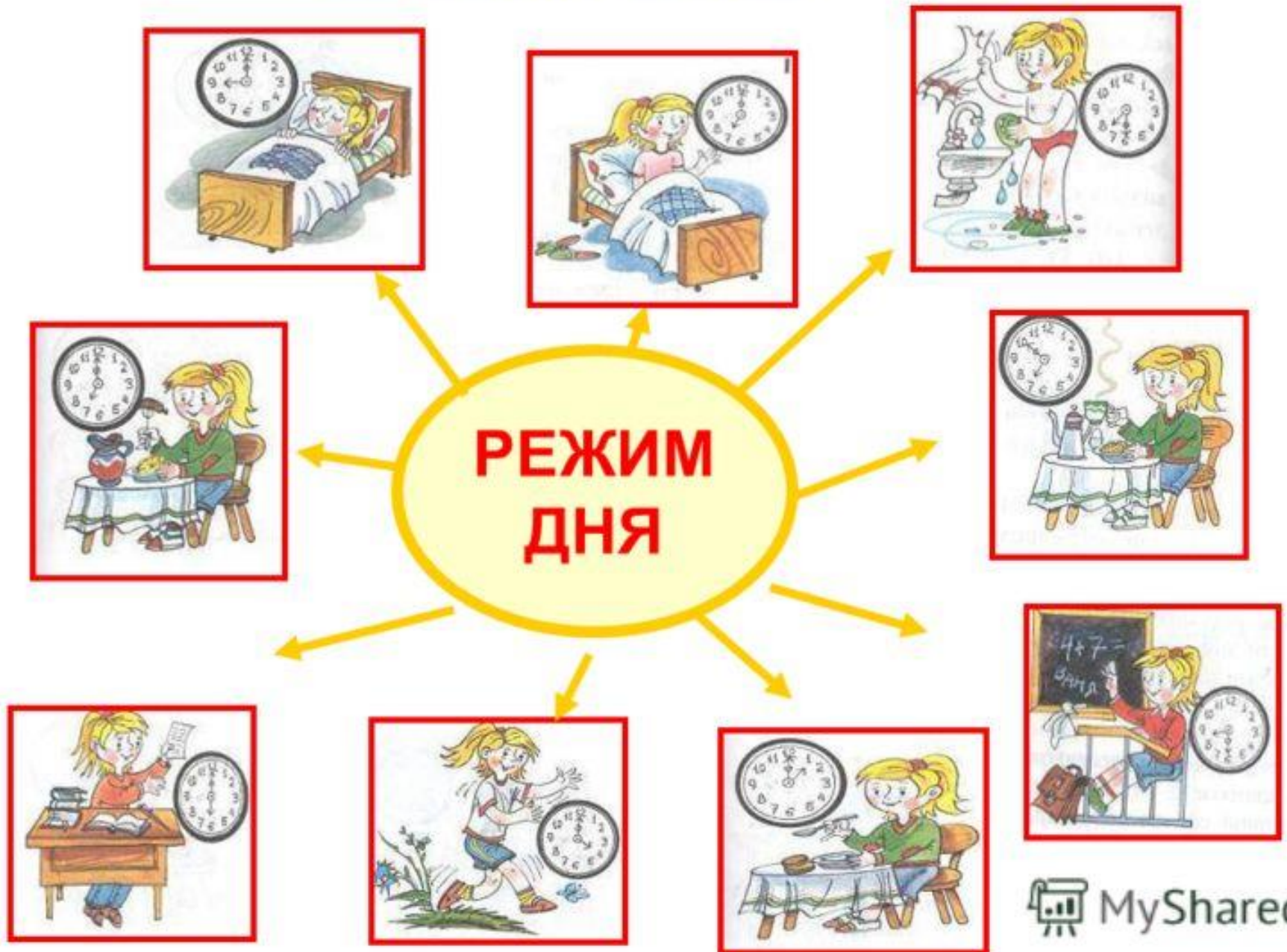
Полноценный
сон



Занятия
спортом



Соблюдай всегда.





Чтобы не болеть и
быть здоровым нужно...



Полезная еда





ВІТАМІНКА

1

2



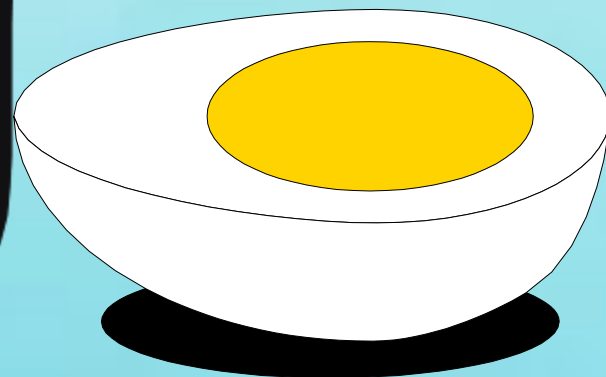
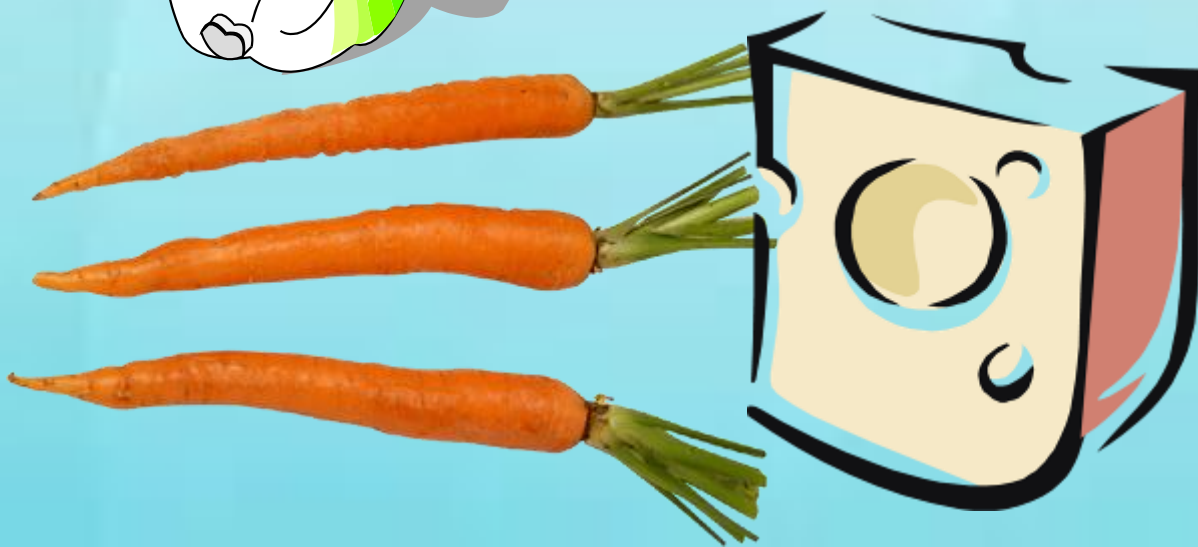
ВИТАМИНЫ

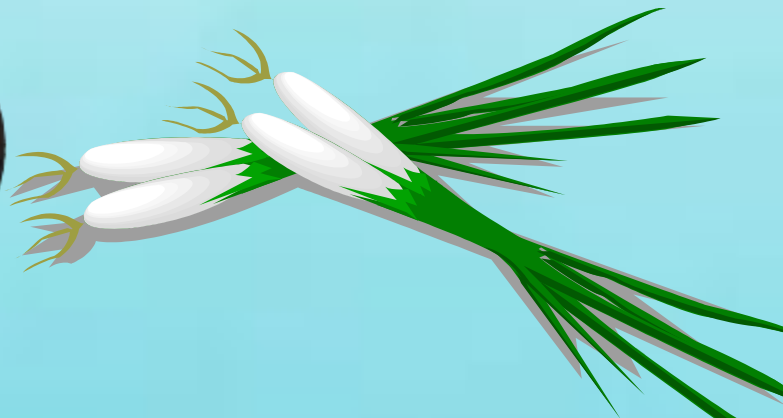
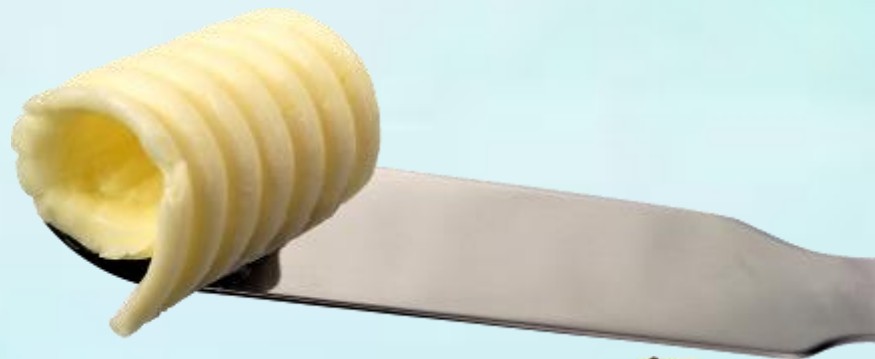
А

В

С

ВИТАМИН - А



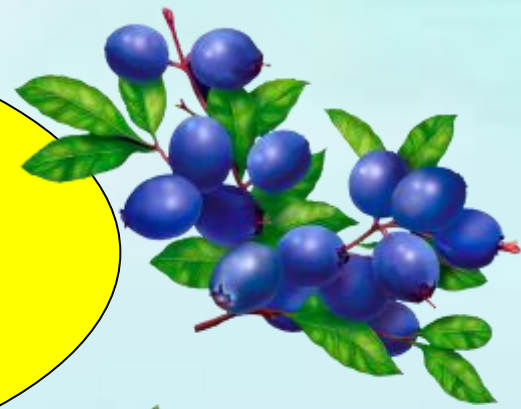


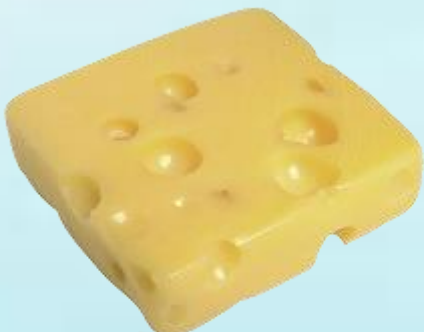
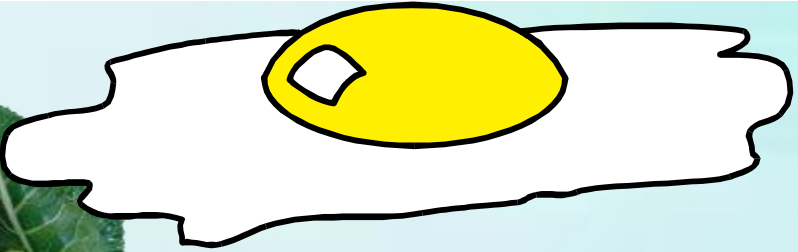


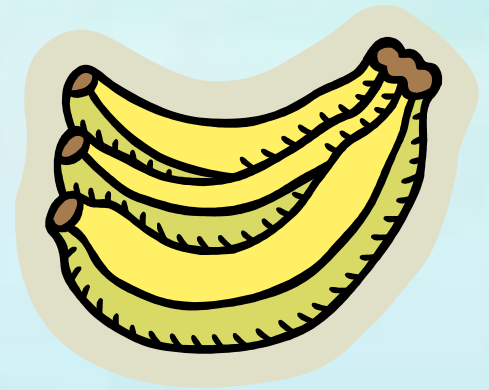
ВИТАМИН - А



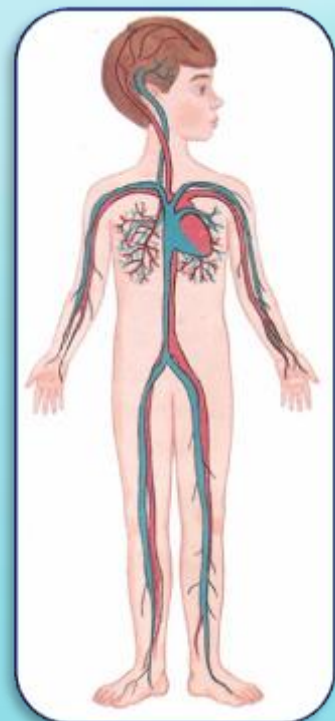
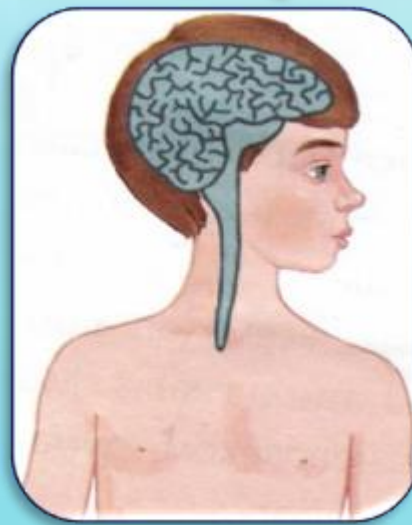
ВИТАМИН В







ВИТАМИН В



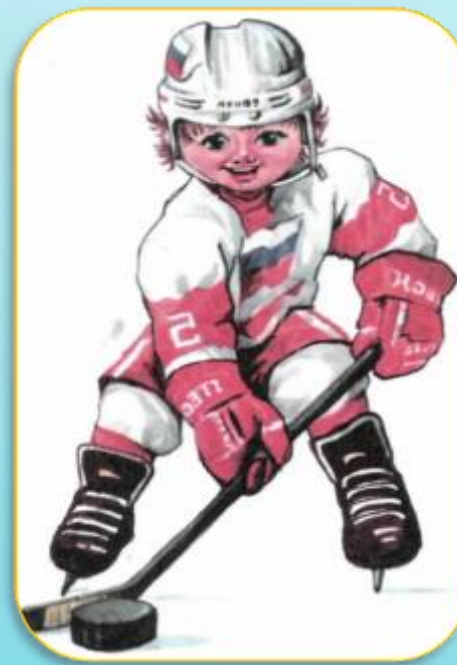
ВИТАМИН С







ВИТАМИН С





• На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.





Дневник твоего здоровья

Если хочешь быть здоров...



Ешь полезную пищу



Соблюдай режим дня
Ложись спать вовремя



Делай зарядку,
занимайся спортом



Гуляй на улице
каждый день



Умывайся и чисти зубы
утром и вечером



Купайся каждый вечер



Мой руки перед едой, после
прогулки и
игры с животными



Закаляйся



Почаще убирай и
проветривай комнату



Читай и пиши
при хорошем освещении



Следи за осанкой,
держи спину ровно



Занимайся на компьютере
и смотри телевизор только
полчаса в день



**ВИТАМИНЫ —
НАШИ ДРУЗЬЯ!**