

«Как питаться зимой?»



**Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о ... зарядке**

**Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражненья по порядку!
Поможет вырасти ... зарядка**

**То вприпрыжку, то вприсядку
Дети делают ... зарядку**



Закаляй свое тело с пользой для дела.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.



Вы легко переживёте морозы, если начнёте придерживаться простых принципов зимнего питания.

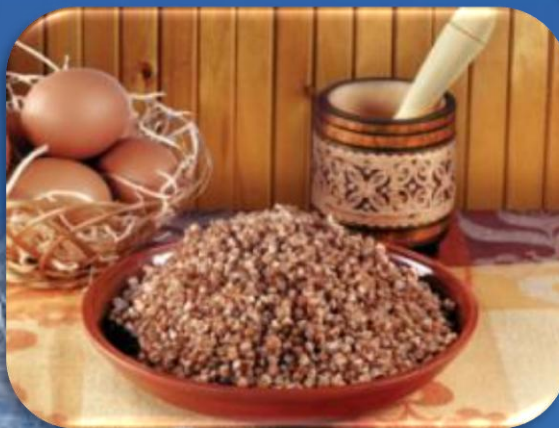


Йод

Калий



Железо



Магний





Отсутствие витамина С вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы и ослабевают кости.



Витамин С









**Все мы - сыновья картошки,
Но для нас не надо ложки.
Мы хрустим, хрустим, хрустим,
Угостить ребят хотим.**



**И уха он, и бульон,
Щи, рассольник - тоже он.
Он гороховый, капустный
И, конечно, очень вкусный.**



**Я готовлюсь на кострах,
Иногда в глуши лесной.
Жарюсь там на шампурах,
Вкусный, сочный и мясной.**



**Масло я на хлеб кладу
И дырявую еду.
Чем в ней больше круглых дыр,
Тем богаче будет пир.
Вот кусочек - красота –
Желтый, твердый, нежный.
Это мышкина мечта!
И моя, конечно.**



**Мы порой как будто ушки,
Бантики, рожки, ракушки.
Любят взрослые и дети
И колечки, и спагетти.
А добавь в нас тертый сыр –
Будет настоящий пир.**



**Прицепились к паровозу
Вкусные вагончики.
Каждый ароматен, розов,
Сочные батончики.
Все мясные, в толстой шкурке,
И вчера достались Мурке.**

**Терпкой горечью приправит
Шашлыки на ужин.
И здоровье тем поправит,
Кто лежит простужен.
Хоть спина огнем горит,
Вылечит она бронхит.**

**Вот ромашка в сковородке,
Только это не цветок.
Желтый круг у ней в середине
Называется желток.
А белок идет вокруг.
Ну-ка съешь ее, мой друг!**



**Он на грядке у бабули
Рос зелененьким в июле.
В Новый год его бы надо
Нам достать из маринада.**



**В крупных шишках нас найдете
На сосне сибирской.
Нас пощелкайте - нальетесь
Силой богатырской!**



**Он ржаной бывает, минский,
Дарницкий и бородинский.
В булочной его ищи.
С ним так вкусно есть борщи!**



**Бабушка достанет банку
С гречкой, рисом или манкой.
Вскипятит потом бабуля
С молоком крупу в кастрюле.
Ешьте, ешьте утром, дети,
Лучшую еду на свете!**



**ВЕСЕЛОМУ
НАСТРОЕНИЮ!**

Будьте здоровы!



- Материал подготовил медицинская сестра СМО Гайдаенко А.В.