

ВИТАМИННАЯ ТАРЕЛКА

Питайся правильно —
будь здоров и полон сил!

ОВОЩИ

Богаты витаминами А, С, К, фолиевой кислотой и клетчаткой. Они помогают расти, укрепляют иммунитет и улучшают пищеварение.



ФРУКТЫ

Источник витаминов А, С, поднимают настроение и дают энергию на весь день.



ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ

Пей воду, компоты без сахара, травяные чаи. Это помогает организму работать правильно и сохранять водный баланс.



ЯГОДЫ

Содержат много витаминов, антиоксидантов и укрепляют иммунитет. Полезны для сердца, памяти и зрения.



ОРЕХИ

Богаты полезными жирами, белком, витаминами Е и В. Улучшают работу мозга и дают энергию.



ЗЕЛЕНЬ

Укрепляет организм, улучшает обмен веществ, богата железом и витаминами.



РАЗНООБРАЗИЕ

Старайся есть продукты разных цветов каждый день. Это поможет получить все необходимые витамины и минералы.



ВОДНЫЙ БАЛАНС

Пей достаточно воды в течение дня — это важно для здоровья кожи, мозга и всего организма.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Ешь 4–5 раз в день небольшими порциями. Это даёт энергию, помогает лучше учиться и быть активным.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Мой руки перед едой, жуй медленно, ешь без спешки и с удовольствием! Так ты позаботишься о своём здоровье.

Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО



июнь

ПЕРВЫЕ ВИТАМИНЫ ЛЕТА



Свежие овощи, зелень и ягоды
помогают расти, быть сильными и здоровыми!



МНОГО ВИТАМИНА С

Витамин С укрепляет иммунитет, помогает организму бороться с простудами и инфекциями.



ЗЕЛЕНЬ – ПОЛЬЗА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Укроп, петрушка, лук, салат содержат много витаминов и минералов, улучшают пищеварение и аппетит.



СВЕЖИЕ ОВОЩИ ПОМОГАЮТ ОРГАНИЗМУ РАСТИ

Огурцы, редис, салат содержат витамины и воду, которые поддерживают силы и бодрость.



ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Овощи и зелень улучшают работу сердца и дарят хорошее настроение на весь день.



КЛУБНИКА – ЯГОДА ЗДОРОВЬЯ

Клубника богата витамином С, фолиевой кислотой и антиоксидантами. Она полезна для кожи, зрения и иммунитета.



РЕДИС – МАЛЕНЬКИЙ, ДА УДАЛЕНЬКИЙ!

Редис улучшает пищеварение, помогает работе печени и содержит много витаминов группы В.



САЛАТ – ЛЕГКОСТЬ И ПОЛЬЗА

Листовой салат богат клетчаткой, витаминами А, К и фолиевой кислотой. Он помогает пищеварению и поддерживает здоровье глаз.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



ПЕЙ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ

Чистая вода помогает организму усваивать витамины и сохранять энергию.



ЕШЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Старайся каждый день есть овощи, зелень и ягоды разных цветов.



БОЛЬШЕ ГУЛЯЙ

Свежий воздух и солнечный свет укрепляют здоровье и поднимают настроение.



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ

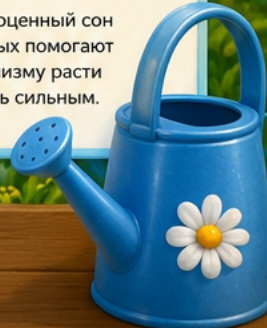
Полноценный сон и отдых помогают организму расти и быть сильным.



Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление **БЕСПЛАТНО**





ВИТАМИННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЛЕТО

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

А

В

С

Д

Е

Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО

ФРУКТЫ ЛЕТА

ВКУСНО • ПОЛЕЗНО • ВИТАМИННО!

Летом природа щедро дарит нам сочные фрукты. Они вкусные, сладкие и очень полезные для здоровья!



ВИТАМИНЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Фрукты богаты витаминами А, С, Е, которые помогают:

- укреплять иммунитет
- поддерживать зрение
- сохранять красоту кожи
- придавать энергию



НАТУРАЛЬНАЯ СЛАДОСТЬ

Фрукты содержат натуральные сахара, которые быстро дают энергию и улучшают настроение.

Они — отличная альтернатива сладостям и конфетам!



ПОЛЕЗНАЯ КЛЕТЧАТКА

Клетчатка помогает:

- улучшать пищеварение
- очищать организм
- поддерживать нормальную работу кишечника



ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

Фрукты помогают:

- быть активными в течение дня
- лучше думать и запоминать
- быстрее восстанавливаться после игр и занятий



СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Давайте фрукты ежедневно



Мойте фрукты перед едой



Предлагайте разнообразие



Лучше есть фрукты между основными приёмами пищи



Сезонные фрукты самые полезные!

Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО



ИЮЛЬ – ЯГОДНОЕ БОГАТСТВО

Свежие ягоды — вкусно, полезно, витаминно!



ЯГОДЫ БОГАТЫ ВИТАМИНАМИ

В ягодах много витаминов С, А, Е, группы В, а также минералов: калия, железа, магния и кальция.

Они укрепляют организм и помогают сохранять здоровье.



ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СЕРДЦА

Ягоды улучшают работу сердца, укрепляют сосуды и помогают поддерживать нормальное давление.



ПОМОГАЮТ ПАМЯТИ

Ягоды улучшают память, внимание и работу мозга. Они полезны и детям, и взрослым.



УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ

Ягоды помогают организму бороться с простудами и инфекциями, особенно в период смены сезонов.



ПОЛЕЗНЫЕ ЯГОДЫ ЛЕТА

МАЛИНА



Источник витамина С, укрепляет иммунитет, помогает при простуде.

ЧЕРНИКА



Улучшает зрение, память и работу мозга. Содержит антиоксиданты.

СМОРОДИНА



Богата витамином С, улучшает аппетит, поддерживает силы.

ЕЖЕВИКА



Полезна для сердца, нормализует обмен веществ, источник клетчатки.

ЗЕМЛЯНИКА



Улучшает пищеварение, источник витаминов и микроэлементов.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Перед употреблением всегда тщательно мойте ягоды.



Добавляйте ягоды в каши, йогурты, творог и десерты.



Замораживайте ягоды на зиму, чтобы сохранить все витамины.



Давайте детям разнообразные ягоды ежедневно.



АВГУСТ – ОВОЩНОЙ УРОЖАЙ



ВИТАМИНЫ ЛЕТА

Свежие овощи с грядки содержат много витаминов, минералов и клетчатки. Они укрепляют иммунитет, помогают расти и быть энергичным!



ВИТАМИН А – ДЛЯ ЗРЕНИЯ И РОСТА

Морковь, тыква, перец, кабачки помогают глазам хорошо видеть, коже быть здоровой, а организму – правильно расти.



ВОДА И МИНЕРАЛЫ

Огурцы и кабачки на 90–95% состоят из воды. Они освежают, утоляют жажду, выводят токсины и поддерживают водный баланс.



КЛЕТЧАТКА – ПОМОЩЬ ПИЩЕВАРЕНИЮ

Овощи богаты клетчаткой, которая улучшает работу кишечника, помогает усваивать пищу и дарит ощущение лёгкости и здоровья.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ЕСТЬ ОВОЩИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?



УКРЕПЛЯЮТ
ИММУНИТЕТ



ПРИДАЮТ
СИЛЫ И ЭНЕРГИЮ



УЛУЧШАЮТ
ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ



ПОМОГАЮТ
ПИЩЕВАРЕНИЮ



УЛУЧШАЮТ
НАСТРОЕНИЕ

ЧТО СОЗРЕВАЕТ В АВГУСТЕ?



ПОМИДОРЫ

Богаты витамином С, ликопином и калием. Полезны для сердца, кожи и иммунитета.



ОГУРЦЫ

Содержат воду, витамины группы В и минералы. Освежают и очищают организм.



МОРКОВЬ

Источник витамина А, укрепляет зрение, иммунитет и помогает росту.



ПЕРЕЦ

Очень много витамина С (больше, чем в лимоне!). Поддерживает иммунитет и сосуды.



КАБАЧКИ

Лёгкие, полезные, содержат витамины и улучшают работу пищеварения.



ТЫКВА

Богата бета-каротином, витаминами и помогает укрепить иммунитет и зрение.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- ✓ Старайтесь есть овощи каждый день.
- ✓ Мойте овощи перед употреблением.
- ✓ Сочетайте сырые и приготовленные овощи.
- ✓ Добавляйте овощи в супы, салаты и гарниры.



ПОМНИТЕ!

Овощи с грядки – лучший источник здоровья! Они делают нас сильными, активными и счастливыми!



Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed — викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО

ЛЕТНИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Простые правила для здоровья и хорошего настроения!

ЕДИМ ПОЛЕЗНО!

Ешь больше овощей, фруктов и ягод — они богаты витаминами и дают энергию!

- ✓ Сезонные овощи и фрукты
- ✓ Ягоды — источник витаминов
- ✓ Свежая зелень каждый день
- ✓ Меньше сладкого и фастфуда



ПЕЙ ВОДУ!

Вода — это жизнь! Она помогает организму работать и не даёт перегреваться.

- ✓ Пей чистую воду в течение дня
- ✓ Всегда носи с собой бутылочку воды
- ✓ Больше воды — лучше самочувствие
- ✓ Сладкие напитки заменяй водой



ДВИГАЙСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Движение делает нас сильными, ловкими и весёлыми!

- ✓ Гуляй на свежем воздухе
- ✓ Катайся на велосипеде, самокате, роликах
- ✓ Играй в подвижные игры с друзьями
- ✓ Делай зарядку по утрам



ОТДЫХАЙ И ВЫСПАЙСЯ!

Хороший сон и отдых помогают восстанавливать силы и быть в хорошем настроении.

- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Ложись спать вовремя
- ✓ Спи не менее 9–10 часов
- ✓ Днём делай короткий отдых, если устал



ЗАЩИЩАЙСЯ ОТ СОЛНЦА!

Солнце полезно, но важно соблюдать меры безопасности.

- ✓ Носи головной убор
- ✓ Используй солнцезащитный крем
- ✓ Одевай лёгкую одежду из натуральных тканей
- ✓ Избегай солнца с 11:00 до 16:00



СОБЛЮДАЙ ГИГИЕНУ!

Чистота — залог здоровья!

- ✓ Мой руки перед едой и после улицы
- ✓ Купайся в чистой воде и принимай душ
- ✓ Чисти зубы утром и вечером
- ✓ Следи за чистотой одежды и обуви



ЗАПОМНИ!

Эти простые привычки помогут тебе быть здоровым, активным и счастливым всё лето!



Питайся правильно



Будь активным



Пей воду



Хорошо отдыхай



Береги себя от солнца

Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО