

Правильное питание – залог здоровья



Подготовила Егорова Анна Александровна
учитель начальных классов
МБОУ ООШ № 46 х. Нещадимовский



**Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.**



**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



*«В гости
К
Смешарикам!!!»*






Ребята,
помогите
мне
прибраться
в кладовой.

Пирамида питания.

**Питание должно
быть
разнообразным**





Чтобы быть
здоровым и
сильным нужно
правильно
питаться

А вы знаете
какие витамины
живут в
полезных
продуктах?

Где живут
ВИТАМИНЫ?

ВИТАМИН **A**



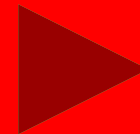
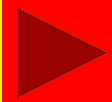
ВИТАМИН **B**



ВИТАМИН **C**

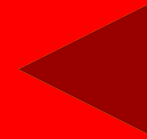


ВИТАМИН **D**



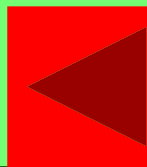


**Я веселый витамин,
Не могу я быть один,
У меня полно друзей,
С нами дети здоровей.
Расскажу вам, не тая,
Как полезен я, друзья.
Я в морковке, в чесноке,
В рыбе я и в молоке,
Съешь меня –
И подрастешь,
Я для зрения хорош.**



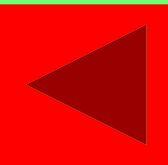


**Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам –
И не только по утрам!**



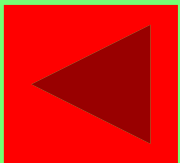


**Земляничку ты сорвёшь –
В яголке меня найдёшь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и в картошке,
В помидоре и в горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.**






**Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.**



Оздоровительная минутка

Игра вершки-корешки.





Вкуснотища-то
какая!!!

Помоги Нюше сделать
правильный выбор.

Тест о правильном питании.



Сколько раз в день нужно питаться?

А) 2-3 раза

Б) 4-5 раз.

В) 1 раз.



**Какие продукты находятся на первой ступени
Пирамиды питания.**



А) Соль, сахар, масло.

Б) Мясо, молоко, рыба.

В) Хлеб, макаронные изделия, крупы

**В каких продуктах находится
наибольшее количество витаминов?**

А) Конфеты, сахар.

Б) Мясо, сметана творог.

В) Фрукты, овощи, ягода.



Почему некоторые продукты называют вредными?

Потому что...

А) Они вкусные.



Б) В них находятся красители, химические добавки, большое содержание сахара.

В) Они обладают полезными свойствами.

**Какие продукты нужно употреблять
в пищу чаще всего?**



А) Сладости.

Б) Фрукты и овощи.

В) Бутерброды.

Почему полезнее всего есть сырые овощи и фрукты?

А) Они вкусно пахнут.

Б) В них больше всего витаминов.



В) Их не надо варить.

**Какое правило нужно
соблюдать при приеме пищи?**

**А) Когда я ем –
я смеюсь и машу руками.**

**Б) Когда я ем –
я разговариваю с приятелем.**

В) Когда я ем – я глух и нем.



Что относится к полезным продуктам?

А) Кофе, чипсы, «Марс».

Б) Сыр, рыба, груша.

В) Торт, конфеты, сосиски.



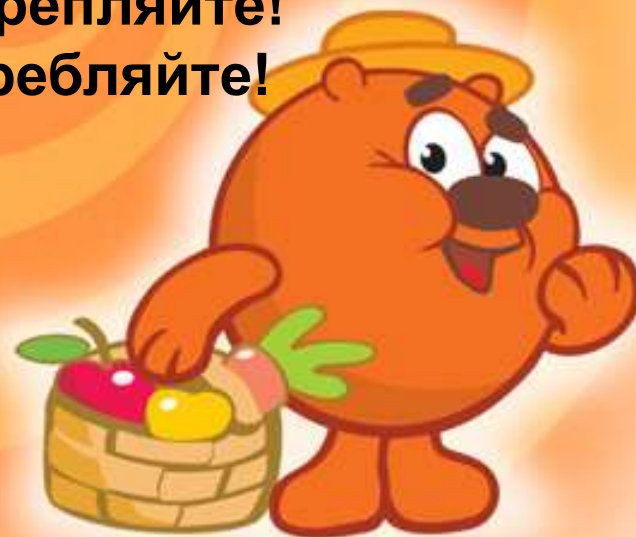


**Главное в жизни - это здоровье.
С детства попробуйте это
понять.**

**Главная ценность- это
здоровье!**

**Его не купить, но легко
потерять.**

**Наши болезни расскажут потом,
Как мы живём и что мы жуём.
Спортом тело своё укрепляйте!
Пищу полезную употребляйте!**



РЕЦЕПТ ВИТАМИННОГО САЛАТА

Понадобится: 150 г винограда, 100 мл йогурта, 70 г банана, 50 г зерен граната .

Приготовление
фруктового салата

с йогуртом. Салат выкладывается сразу в салатник: треть заполняется ягодами винограда, еще одна треть - нарезанным кружками бананом, затем нужно заполнить оставшееся место виноградом, хорошо полить салат йогуртом, посыпать сверху зернами граната

