Тема занятия: Разговор о правильном



Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я.

Доктор Айболит советует



чтобы правильно питаться нужно выполнять два условия:

- УМЕРЕННОСТЬ
- РАЗНООБРАЗИЕ

Древним людям принадлежат мудрые слова:

"Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть"

Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить.



Что значит "разно у разие"

SHEDIMA

Мёд, гречка, геркулес, изюм, масло

CMIa

Творог, рыба, мясо, яйца, орехи



POBT

Ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы

Passythe

- •Если вас тревожит бледность-
- •Не хватает вам железа.
- •Рожь, петрушка и грибы
- •Если с кожей случилась беда,
- •Поможет фолиевая кислота
- •Кушай яйца, почки, сыр-
- •Пригласи друзей на пир.
- •Земляника, свёкла, печень
- •От болезней вас излечит.
- •Салат, шпинат и авакадо-
- •Мы снова жизни будем рады!
- •Если волосы не гладки,
- •Вам помогут в форме быть.
- •И не дружит прядка с прядкой,
- •Витамина группы Р(пэ)
- •Не хватает здесь тебе.
- •Масло, рыбу и орехи
- •В рацион включи скорей.
- •Молоко, бобы, рябина
- •Для волос необходимы.



Витамин A - витамин роста. Он отвечает за здоровую кожу и хорошее настроение





Витамин С - самый известный витамин.

Он оберегает от простуды и укрепляет кости

Царица стола-



Витамин Д – укрепляет наши кости и зубы



Витамин В - нужен нам, чтобы быть сильными. Он отвечает за хорошее зрение





Вредные продукты.

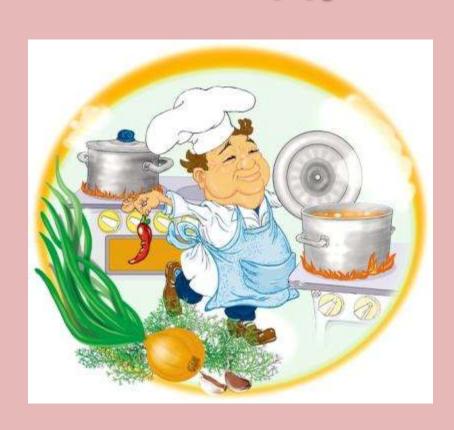








Прежде, чем за стол мне сесть – я подумаю, что съесть.



Золотые правила

- **⋄**Главное не переедайте!
- ❖ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма
 - Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать

Ciberoobop IIIITaihiaihiai

Вот горит зелёный свет,

Получаем на обед

помидоры и ка

Лук и перец са

вкусный.

Рыбу свежую и

И подсолнечно

Фрукты, ягоды, салат-

Всё полезно для ребят.







Жёлтый свет - это продукты, но не овощи и фрукты. Сыр, сметана и творог, глазированный сырок, привезли издалека три бидона молока это всё полезно очень, ешьте через день по очереди.

Тот кто хочет толстым стать,

Должен целый день жевать:

Плюшки, торт, конфеты,

Мясо, жар Есть печен Фанту пит Красный с ме

Ешь такое краине редко.



Для презентации использованы фотографии:

fotki.yandex.ru редис

http://www.epochtimes.ru/images/stories/06/gurme/160 21 03 10 repka.jpg

репа

http://www.pir.ru/images/l 4.jp лук

http://www.fotoplex.ru/photos/drparacels/macrophoto-part-I/i-4867.jpg помидор

http://nadache.in.ua/uploads/posts/2010-06-17/111-1.jpg огурец

http://blog.nj.com/hobokennow_impact/2009/07/large_carrotshoboken.jpg

морковь

http://11462.globalmarket.com.ua/data/503324 2.jpg капуста

http://dacha-market.ru/uploadedFiles/eshopimages/big/kapusta.jpg_капуста

http://s06.radikal.ru/i179/0908/1d/e3a8de38d15b.jpg повар