

Тема занятия:
Разговор о правильном питании.



**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
“разнообразие”



Энергия

Мёд, гречка,
геркулес,
изюм, масло

Сила

Творог, рыба,
мясо, яйца,
орехи



РОСТ

Ягоды, зелень,
капуста,
морковь, бананы

Развитие

- 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

Расскажу Вам не тайя
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и в томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня и подрастёшь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!



Витамин А - витамин роста.

**Он отвечает за здоровую кожу
и хорошее настроение**





Витамин С - самый известный витамин.

Он оберегает от простуды и укрепляет кости

Царица стола-



а



**Витамин Д – укрепляет наши
кости и зубы**

ВИТАМИН

*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.*



**Витамин В - нужен нам,
чтобы быть сильными.**

**Он отвечает за хорошее
зрение**

Загад





Вредные продукты.



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



Золотые правила

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



Светофор питания

Вот горит зелёный свет,
Получаем на обед

помидоры и капуста

Лук и перец салатный

вкусный.

Рыбу свежую и курочку

И подсолнечное масло

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,

са

Мясо, жар

Есть печен

Фанту пит

Красный с

ме

Ешь такое крайне редко.





Здоровья и

хорошего аппетита

вам,

ребята!

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