

*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”

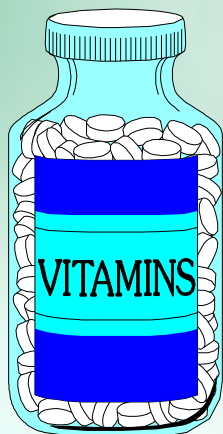


# Энергия

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.

# Правильные продукты питания

# ВИТАМИН

# A

*Расскажу Вам не тая  
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

*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 горошке!*

*От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.*



**Витамин С - самый известный витамин.  
Он оберегает от простуды и укрепляет  
КОСТИ**



# Царица стола-



а

# ВИТАМИН

*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.*



**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 переедайте!
- ❖ 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 капусту,  
Лук и перец сами  
Рыбу свежую и молоко  
И подсолнечное  
Фрукты, ягоды, сыр  
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, сахар.**

**Мясо, жареное в масле,  
Есть печенье, шоколад,**

**Фанту пить  
Красный свет**

**Ешь такое**



A close-up photograph of several bright red rose hips (hipocistis) hanging from a branch. The berries are round and glossy, with some showing the stem. They are surrounded by vibrant green, serrated leaves. The background is softly blurred, showing more foliage.

**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](http://www.epochtimes.ru/images/stories/06/gurme/160_21_03_10_repka.jpg)

репа

[http://www.pir.ru/images/l\\_4.jp](http://www.pir.ru/images/l_4.jp) лук

<http://www.fotoplex.ru/photos/drparacels/macrophoto-part-1/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](http://blog.nj.com/hobokennow_impact/2009/07/large_carrotshoboken.jpg)

морковь

[http://11462.globalmarket.com.ua/data/503324\\_2.jpg](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