

Разговор о правильном питании



Цель: сформировать у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания - составной части сохранения и укрепления здоровья.

Говорим о важности правильного питания на уроках



1. Кириешки привезли, сколько видов, посмотри! Мы 5 пачек уже съели, животы и заболели, а осталось ещё 2. Сколько было? Посчитай! Будешь ты их есть? Решай!

2. У Коли и Марины 4 мандарина, из них у брата 3. сколько у сестры?

А

Это интересно

1. Знаменитый рецепт Суворовской каши родился во время исторического перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось «чуть-чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Чтобы накормить истощённых солдат, Суворов отдал приказ – всё варить в общем котле, добавив лук и масло. Оказалось очень вкусно и полезно.
2. Яйца – продукт с самым высоким содержанием белка причём они гораздо лучше и быстрее усваиваются (по сравнению с мясом и рыбой) В Древнем Риме существовал обычай: завтрак, обед и ужин начинать с яйца.
3. Как сделать запасы витаминов на зиму? Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вёз с собой 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря капусте, которую ели Кук и его спутники, они были здоровы и выдержали испытания на своём пути. Сохранить бодрость и здоровье отважным мореплавателям помогли витамины квашеной капусты.

Наша школьная семья



Овощи и фрукты - витаминные продукты



Дары природы



Постоянно нужно есть ягоду и кашу!
Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Программа «Разговор о правильном питании»
разработана сотрудниками Института возрастной
физиологии Российской академии образования при
спонсорской поддержке компании «Нестле»

Спасибо за внимание.