



«Здравствуйте...»

Здоровье

=

правильное питание

□ *соблюдение гигиены*

□ *занятия спортом*

□ *использование чистой воды*

□ *чистая, теплая одежда*

□ *свет*

□ *свежий воздух*

Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить, нужно принимать пищу.



Человек может жить без еды 30-40 дней.



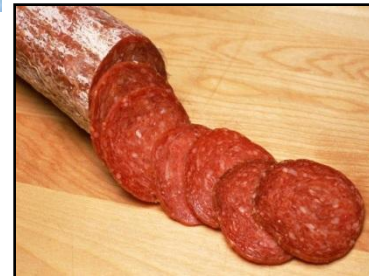
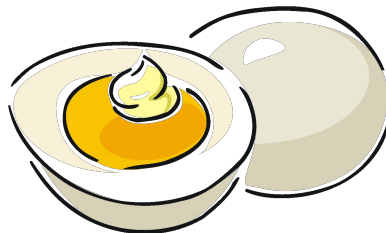
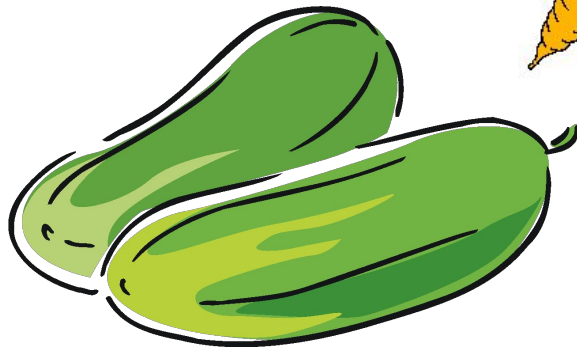
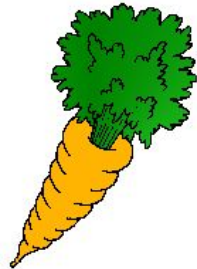
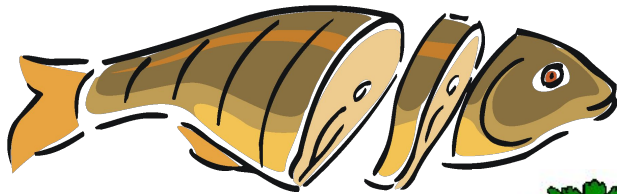
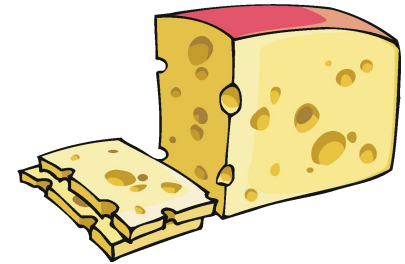
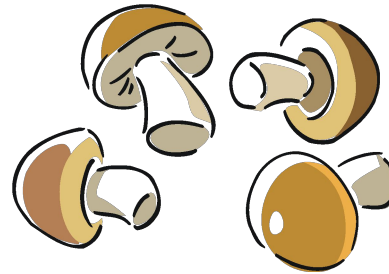
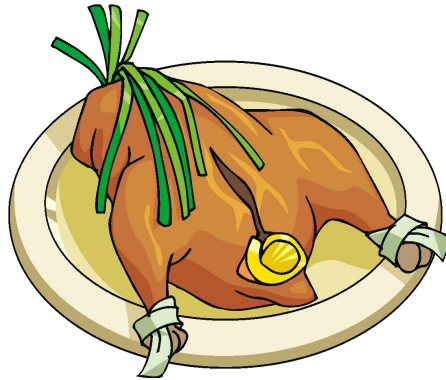
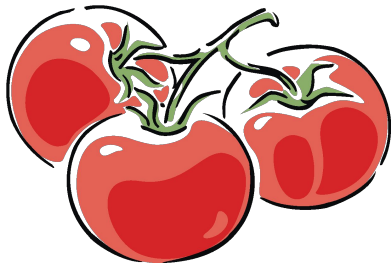
За свою жизнь каждый человек съедает примерно 50 тонн продуктов. Целый грузовой вагон.

**Мы едим,
чтобы жить
или
живём, чтобы
есть?**

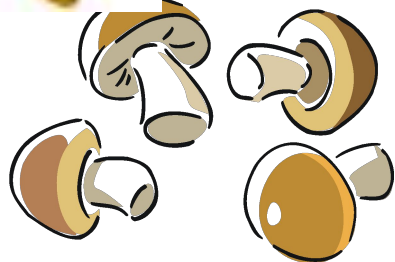
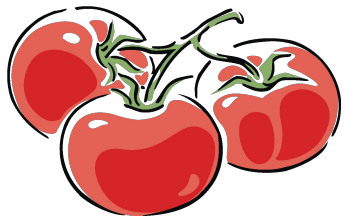




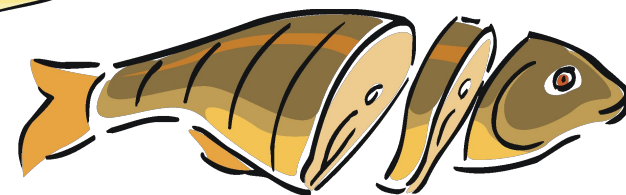
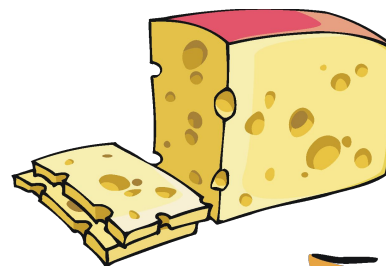
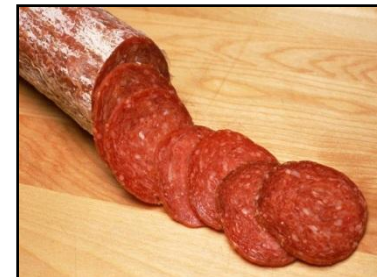
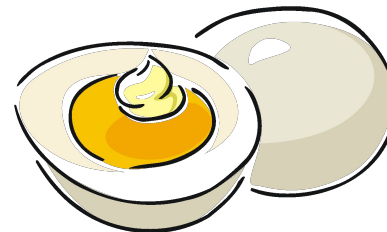
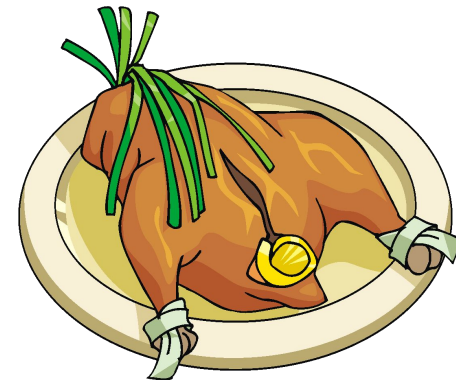
На какие две группы можно разделить эти продукты?



Продукты растительного происхождения



Продукты животного происхождения



Почему эти продукты полезны?



Почему эти продукты вредны?



Правильное питание – залог здоровья



Что такое рациональное (правильное) питание?



Два условия правильного питания:

умеренность

разнообразие

Физминут ка

















**Будьте
здоровы!**



**Выберите продукты, которые
полезны для вас и разделите на две
группы:**

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта,
чипсы, морковь, капуста,
шоколадные конфеты, яблоки,
груши, хлеб

Полезные продукты

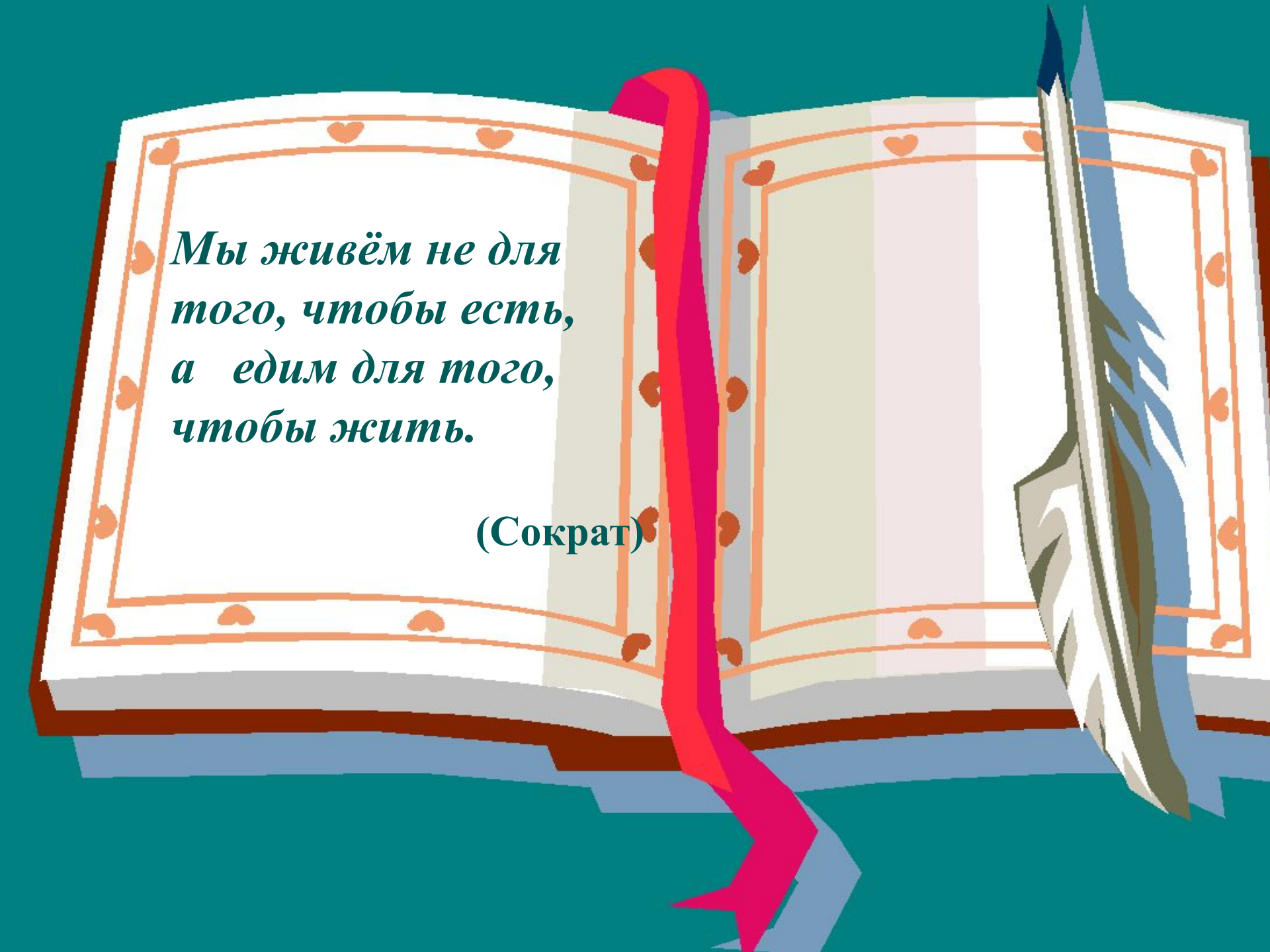
Рыба,
кефир,
морковь,
капуста,
яблоки,
груши,
хлеб



Неполезные продукты

Пепси,
фанта,
чипсы,
шоколадные конфеты





*Мы живём не для
того, чтобы есть,
а едим для того,
чтобы жить.*

(Сократ)



Спасибо, ребята!
Вы мне очень помогли!

Если хочешь быть здоров,
позабить всех докторов,
Будь разборчивым в еде,
чтоб не навредить себе,
Больше **фруктов, овощей, и**
орехов не жалеи,
Меньше **сахара и жира!**
Будешь стройным и
красивым!

Рефлексия

*Что мне этот урок дал для жизни?
Мне показалось важным...*

