

Окружающий мир

«Как ты питаешься?»

1 класс «Планета знаний»

Учитель: Саргсян К.З.

МБОУ Одинцовская СОШ №17

Разговор о правильном питании



Нужно правильно питаться



*Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы
сесть,*

*Чтобы прыгать,
кувыркаться,*

*Песни петь, дружить,
смеяться.*

*Чтоб расти и
развиваться*

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

с самых юных лет уметь.

Человеку необходимы...

Чтобы быть здоровым,
надо правильно питаться

Белки



Жиры

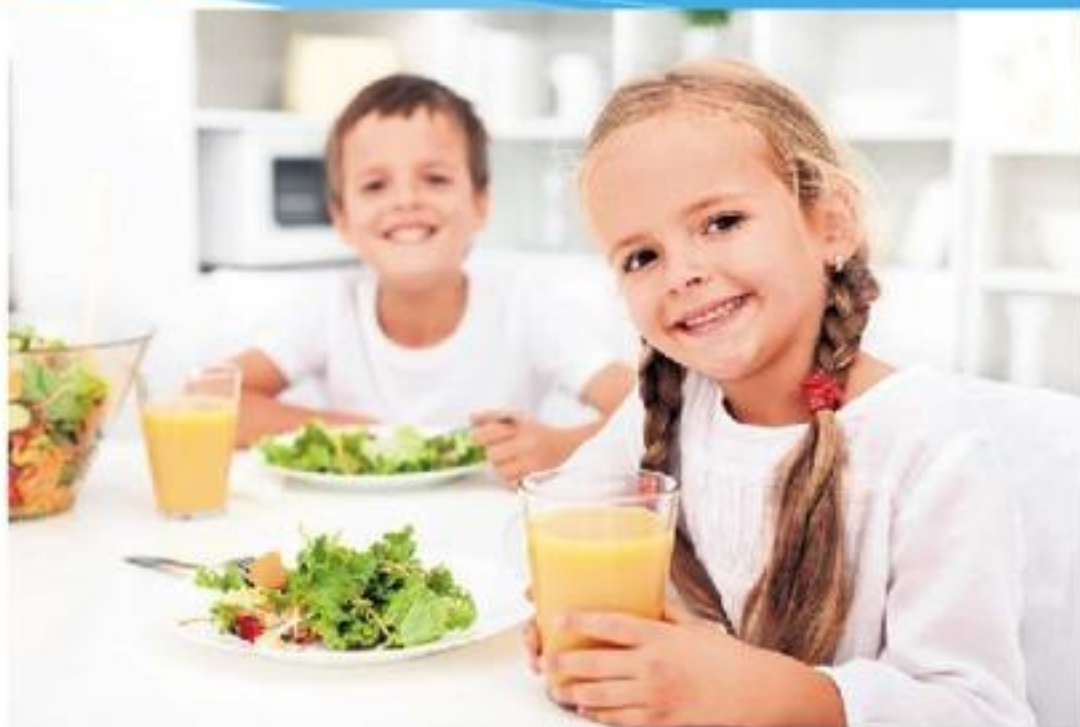


Углеводы



«Здоровое питание»





**Пища необходима человеку
для роста и развития**

Ребята,
питайтесь правильно!



Вывод: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия:

- 1) пища должна быть разнообразной**
- 2) нельзя переедать, то есть питаться умеренно.**





Овощи - кладовая здоровья

ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Апельсины и другие фрукты
содержат много витамина С,
помогающего не болеть и быст-
рее выздороавливать.



Витамин В



Заботится о
пищеварении



Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.



Очень полезно есть овощи и фрукты.



ПОЧЕМУ ТАК ГОВОРЯТ...

Овощи- кладовая здоровья.

В здоровом теле- здоровый дух.

Здоровому всё здорово.

Завтрак съешь сам, обед раздели с товарищем, ужин отдай врагу.

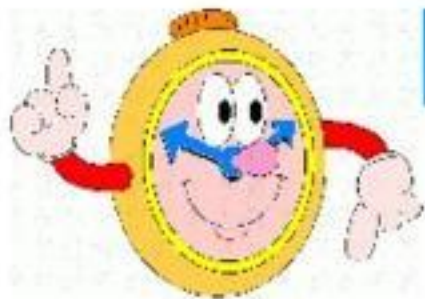


В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!



Пирамида здорового питания





Завтрак

Обед

Полдник

Ужин



Завтрак

Должен быть достаточно плотным и состоять из молока или чая, сливочного масла, творога, яйца, картофеля или каши.

Хороший утренний завтрак значительно повышает работоспособность, особенно в первые часы занятий.



Обед

Наиболее обильный прием пищи в течение дня.

Он должен состоять из трех блюд:

- * **Первое (супы, бульоны)**
- * **Второе (мясные, рыбные, крупяные или овощные блюда)**
- * **Третье (компот, чай)**



Полдник

Может состоять из
молочных продуктов,
чая со сдобой или
бутербродом.



УЖИН

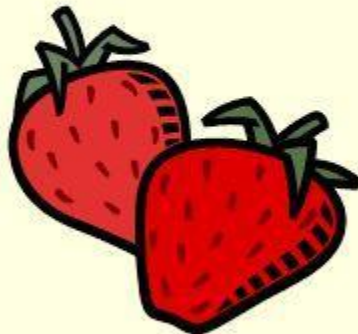
**Можно съесть: творог
или яйцо, кашу, кисель
или кефир.**

**Принимается за 1,5-2
часа до сна.**



Полезные продукты

Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть.



Полезные и вредные продукты:



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.





Золотые правила питания:

- **Главное – не переешьте.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**
- **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.**



Подведём теперь итог...



*Чтоб расти, нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода,
Не пойдёт ни так, ни так,
Так и мы без углевода
Не обходимся никак.
Вот поэтому всегда
для нашего здоровья
полноценная еда-
важнейшее условие.*

Как ты питаешься

Сегодня на уроке:

Узнал....

Научился...





Сегодня на уроке

Я узнал...

Мне понравилось

...

Мне было
интересно ...

Мне было
трудно ...

Click to edit Master text
- Second level
- Third level
• Fourth level
- Fifth level

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

